vida simples

DEZEMBRO 2016 EDIÇÃO 178

Saiba lidar com as incertezas

Entenda como superar a insegurança em relação ao futuro, transformar o medo e reinventar seus caminhos

Hora de desapegar
É essencial refletir sobre nossos fracassos e perdas

Nutrição amorosa
Dá para comer sem culpa o que a gente gosta

Mestres animais
O que eles nos ensinam sobre perdão e confiança

vida simples

DEZEMBRO 2016

pág. 16
Momentos de incertezas também escondem um incrível aprendizado

nesta edição

todo mês

Colunistas

Brincadeira de gente grande

GOSTO BASTANTE de ver meus filhos brincando. Fico observando sua dinâmica ao desenvolverem os papéis, vivendo aquele momento intensamente. Naquele instante eles estão totalmente ali. Podem ser médicos lidando com algum problema grave, pilotos de avião, pais, mães, filhos. De repente, a brincadeira se desfaz e outra tem início ou não. Depende da vontade e do humor de cada um. É tudo muito fluido, momentos nos quais as ações se entrelaçam numa comunhão única e, depois, acabam como laços que são desamarrados. Ninguém sofre pelo fim ou tem crises de ansiedade pelo que virá a seguir. É o que é, naquele instante. Logo uma nova ideia surge, uma vontade brota como uma folha em branco que começa a ganhar cor e forma através de um desenho. Fico me questionando em que momento nos perdemos, nos colocamos tantas amarras, nos embutimos de tantos medos do que está por vir. A reportagem da nossa capa foi propositalmente escolhida para esta época do ano, em que estamos imbuídos de tantas incertezas, medos e receios de seguir em frente. Mas essa não é uma condição de hoje, da atual situação econômica ou política. É da vida, desde sempre, lembra? Você provavelmente já exercitou isso inúmeras vezes na sua infância. Se a "brincadeira" em que você está hoje não faz mais sentido, comece a preparar o cenário para a próxima. A ausência de certeza é terreno fértil para a gente criar, como aquela folha em branco esperando o desenho ganhar forma. Que 2017 venha mais gentil. Beijos

Ana Holanda, editora

DIRETOR-SUPERINTENDENTE
Edgardo Martolio

DIRETORES CORPORATIVOS
Marketing: Luis Fernando Maluf
Editorial: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*) e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
Publicidade: Luciana Jordão
Circulação: Marciliano Silva Jr.
Internet e Mídia Digital: Alan Fontevecchia
Jurídico e RH: Wardi Awada

DIRETOR EXECUTIVO
TI: Cícero Brandão

DIRETORES
Publicidade: Maria Rosária Pires
Escritório Rio de Janeiro: Claudio Uchoa (*Editorial*)
Arte: Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

GERÊNCIAS
Circulação: Luciana Romano (*Assinaturas*)
Marketing Publicitário e Eventos: Mariana Kotait
Eventos: Walacy Prado
Finanças e Controle: Marina Bonagura
Tecnologia Digital: Nicholas Serrano

(Lançada em 2002)

vida simples

Editora: **Ana Holanda**. Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designers: **Paola Viveiros e Bruna Bischoff** (estagiária). Revisão: **Bianca Albert**
Publicidade: **Katia Honório** (Executiva de Negócios)

vidasimples.uol.com.br

ÁREAS COMPARTILHADAS
FOTOGRAFIA: Priscilla Vaccari (*Editora*), Rogério Pallatta (*SP*), Cadu Pilotto e Fabrizia Granatieri (*RJ*); Amanda Loureiro, Mariana Sardinha, Ramiro Pereira, Samantha Ribeiro e Tainara Passos (*Assistentes*); **CIRCULAÇÃO**: Fernando Andrade e Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Adriana Trujillo (*Editora Assistente*) e Danilo Pimentel (*Designer*); **MARKETING**: Caroline Ryna, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (*Apoio*) e Gustavo Mendes (*Editor de Arte*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jota e Victor Fontes (*Assistentes*); **LOGÍSTICA**: Anicley Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: René Santos (*Consultor*); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (*Analistas*); **PROCESSOS**: Henrique Pereira e Fernanda Wassermann; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRE-PRESS**: Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Emerson Luis Cação, Dorival Coelho, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

INTERNET E MÍDIA DIGITAL
EDITOR: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Bruna Oliveira, Deborah Burmeister (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Gerente*); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

REDAÇÃO E CORRESPONDÊNCIA
SÃO PAULO: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: **(11) 2197-2000**, fax: **(11) 3086-4738**; **RIO DE JANEIRO**: Rua Barão da Torre, 334 A, Ipanema, CEP: 22411-000, RJ, Brasil, tel.: **(21) 2113-2200**, fax: **(21) 2543-1657**; **ESCRITÓRIO COMERCIAL BRASÍLIA**: Edifício Le Quartier Bureau, SHN Quadra 1 Bloco A, S/N, 12º andar - Sala 1209, Cep: 70701-010, Brasília, DF, Brasil, Tel: **(61) 3536-5138** / **(61) 3536-5139**, e-mail: carasbrasilia@caras.com.br

VIDA SIMPLES 178 ISSN (977167876000), ano 14, nº 13 é uma publicação mensal da EDITORA CARAS. **Edições anteriores**: Ligue para **0800-777 3022** ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

SERVIÇO AO ASSINANTE
Grande São Paulo: **(11) 4765-9333** – Outras Capitais: **3003-1020**
Demais localidades: **0800-449-1010**

PARA ASSINAR
Grande São Paulo: **(11) 4765-9333** – Outras Capitais: **3003-1020**
Demais localidades: **0800-449-1010**

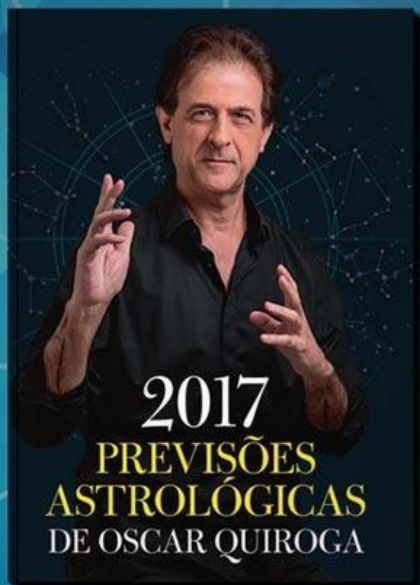
www.assineclube.com.br

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL:
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP

REVISTAS DA EDITORA CARAS
AnaMaria (*Semanal - Universo Feminino*) | **Arquitetura & Construção** (*Mensal - Casa & Materiais*) | **Aventuras na História** (*Mensal - Conhecimento & Memória*) **Bons Fluidos** (*Mensal - Bem-Estar & Sustentabilidade*) **CARAS** (*Semanal - Estilo de Vida & Sociedade*) | **Contigo!** (*Semanal - Celebridades & Entretenimento*) | **Manequim** (*Mensal - Moda*) **Máxima** (*Mensal - Mulher Moderna*) | **Minha Casa** (*Mensal - Lar & Decoração*) | **Minha Novela** (*Semanal - Televisão*) **Placar** (*Mensal - Esportes*) | **Recreio** (*Semanal - Infantil*) **Sou Mais Eu** (*Semanal - Depoimentos & Superação*) **Tititi** (*Semanal - Fama & TV*) **Vida Simples** (*Mensal - Autoconhecimento*) **Viva Mais** (*Semanal - Família*) | **Você S/A** (*Mensal - Profissão & Finanças*) **Você RH** (*Bimestral - Carreira Profissional*)

PRINCIPAIS PRÊMIOS & EVENTOS DA EDITORA CARAS
Ilha de Caras | Melhores Empresas para Você Trabalhar | Prêmio Contigo! de Televisão Café com Você RH | Prêmio O Melhor da Arquitetura | Castelo de Caras | Melhores Empresas para Começar a Carreira | Prêmio Bola de Prata | Semana do Bem Estar

EDITOR RESPONSÁVEL
Wardi Awada

FOTO DA CAPA EBEEZ43/ISTOCK

Envie comentários e sugestões pelo e-mail **VIDASIMPLES@MAISLEITOR.COM.BR**, com nome completo, profissão e cidade

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: **VIDASIMPLES.UOL.COM.BR**

Participe de nossas redes sociais:
FACEBOOK revistavidasimples
INSTAGRAM vidasimples
TWITTER @vidasimples

Como envelhecer

Maravilhada, encantada, acalentada pelas palavras da Ana Holanda na última VIDA SIMPLES. Envelhecimento é um tema que me interessa há algum tempo. Fiz mestrado em gerontologia e o maior aprendizado foi que envelhecer não significa decrepitude nem doenças. E que cuidar da alma e das relações é muito mais importante que tentar esconder as marcas do tempo. Nada contra procedimentos estéticos, desde que a vida não se resuma a uma busca insana por parecer mais jovem. Acredito mais do que nunca que corpo e mente saudáveis precisam andar juntos em qualquer fase da vida. Envelhecer é só mais uma parte do processo, e falar sobre isso só ajuda a viver com leveza e tranquilidade.
— Mônica Souza

Carona a pé para a escola

Sempre fico feliz quando chego em casa e a VIDA SIMPLES já me espera. A revista me acompanha em vários momentos e, não raro, me faz pensar no futuro a partir de uma lembrança do passado. E hoje aconteceu isso quando li o texto *Quer Carona para a Escola?*, da seção *Compartilhe*. Incrível como fui transportada para minha época de colégio, na minha cidade natal no interior da Bahia, quando íamos, praticamente, de casa em casa encontrando amigos para aumentar o comboio até a escola. O caminho, andando ou de bicicleta, era sempre regado a boas conversas, risadas, brincadeiras, cumplicidade e muito carinho, a ponto de nem sentirmos a distância ou o sol escaldante!! Simplesmente éramos felizes!! Crianças e adolescentes felizes e cheios de boas recordações para toda uma vida.
— Márcia Fernandes de Moraes

@impegnare

@amandadragone

@blogdabru

@dicasdalouise_

@sucordts

@stehhmartins

Descobertas

VIDA SIMPLES faz parte das minhas compras e boas leituras: começo com a *Carta ao leitor*. Primorosa escrita da editora Ana, muito pontual, delicada e cuidadosa no seu texto. Tem sido uma leitura prazerosa e de muitas informações. Grata por cuidarem deste rico conteúdo.
— Terezinha Berber

Preciosa

Conheci a publicação não faz muito tempo. Encantei-me. Estava internado e tudo que me chegasse sob a forma de palavras me alimentava e fornecia antídotos ao mal que me levou até ali. Li tudo que havia na revista. Depois da alta, ganhei de uma amiga a assinatura da revista. Agora, mês a mês, fico ansioso, esperando o dia em que ela me chega. Artigos bem redigidos, fundos e leves ao mesmo tempo. No último exemplar, sonhei com Santiago de Compostela, através das *Miudezas do Caminho*.
— Manoel Cardoso

A palavra certa

Acabei de ler o texto assinado pelo Eugenio (gênio!) Mussak *Sinônimos e Antônimos*, da edição de novembro. E estou tomada de emoção. As palavras, mediante muitos livros e poesias que descobri tardiamente, traduziram sentido à minha vida e por muitas vezes me salvaram. Por isso, faço questão de sempre exaltá-las, com o cuidado de escolher as mais adequadas ao pronunciar-me. Mas o Eugenio captou de forma certeira e com tanta leveza tudo que eu sempre tento reforçar a respeito delas e nunca consegui. Talvez eu não tenha usado as palavras certas. Gratidão por escrevê-las para nós, Eugenio.
— Nanda Lopes

Erramos

O nome correto da autora das fotos da reportagem *Miudezas do Caminho*, publicada na última VIDA SIMPLES, é Andrea Prestes. A jornalista é autora de *Caminho de Santiago – Uma Viagem Fotográfica*. Para saber mais sobre seus projetos e histórias: caminhospelomundo.com.

FALE COM A GENTE

ATENDIMENTO AO LEITOR
Envie suas perguntas, críticas e sugestões para a redação: Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º Andar, CEP 04543-000, São Paulo, SP. E-mail: **vidasimples@maisleitor.com.br**

PARA ASSINAR
Acesse **www.assineclube.com.br** ou envie e-mail para **atendimento@assineclube.com.br** De segunda à sexta-feira, das 9h às 18h, ligue para **(11) 4765-9333** (Grande São Paulo), **3003-1020** (Outras Capitais) ou **0800-449-1010** (Demais localidades)

SAC
Para comunicar mudança de endereço ou tirar dúvidas sobre sua assinatura acesse **www.assineclube.com.br** ou envie um e-mail para **atendimento@assineclube.com.br.** De segunda à sexta-feira, das 9h às 18h, ligue para **(11) 4765-9333** (Grande São Paulo), **3003-1020** (Outras Capitais) ou **0800-449-1010** (Demais localidades)

PARA ANUNCIAR
Telefone: **(11) 2197-2011/2059/2121**
E-mail: **publicidade@editoracaras.com.br**

PARA COMPRAR EDIÇÕES ANTERIORES
Ligue: **0800-7773022**
De segunda a sexta das 7h30 às 17h30

VENDA DE CONTEÚDO
Para direitos de reprodução dos textos e imagens publicados em VIDA SIMPLES, acesse **www.abrilconteudo.com.br**

Compartilhe

EDIÇÃO E TEXTO *Débora Zanelato*

Amor em público

Projeto sensível flagra momentos de afeto no cotidiano apressado para nos despertar sobre o que importa: a ligação com o outro

"ATRAVÉS DO BEIJO quero mostrar a conexão humana, especialmente nesses tempos em que todos nós estamos desconectados uns dos outros e mais atentos aos celulares. E não há outro gesto capaz de demonstrar tanto amor e afeto", reflete Rosendo Ayala Dávila, fotógrafo autor das imagens desta página. Nascido no México, Rosendo iniciou seu Just Kiss Me Project quando se mudou para Berlim, em 2014. A ideia era mostrar algo aparentemente banal, mas de grande valor: o afeto, mesmo nos ambientes públicos onde todo mundo parece apressado, sem tempo para a vida. Para fazer as imagens, é preciso um olhar atento, já que todas as cenas são espontâneas e nada é encenado ou programado. E isso é o que traz mais valor para a simplicidade de um beijo. "Também me preocupo em registrar os afetos em diferentes idades e gêneros. É preciso valorizar essas pequenas demonstrações de amor no cotidiano", diz Rosendo, que já fotografou em cidades da Alemanha, México, Estados Unidos, Espanha e Inglaterra. Um simples gesto que carrega uma urgência em amar, que nos apresenta uma pausa para o que é, de fato, mais importante. — DÉBORA ZANELATO

JUST KISS ME PROJECT
instagram.com/donrouse
donrosendoayala.com

Faça sua própria roupa

Biblioteca pública de modelagem em São Paulo ensina participantes a cortar e costurar suas peças

CONFECCIONAR a própria roupa pode trazer mais do que um prazer pessoal de dizer "eu que fiz" – é ganhar também uma impensada autonomia. Entender os processos que envolvem a feitura daquilo que a gente usa tem um preço que não se mensura: além de nos tornar mais sensíveis ao valor do trabalho de quem cria e costura, nos ajuda a refletir sobre nosso consumismo no mundo da moda. Voltados para esse sentido, o grupo G>E (Grupo Maior Que Eu) criou um projeto incrível: o Ateliê Vivo. Instalado na Casa do Povo, no Bom Retiro, o lugar é uma biblioteca pública de modelagens, que recebeu doações de diversos estilistas, como Alexandre Herchcovitch, Wilson Ranieri e Giselle Nasser. "O objetivo é que as pessoas possam intervir na lógica da indústria da moda, retomando o conhecimento e a autonomia sobre a construção de uma roupa", conta o grupo. Assim, todos os sábados, gratuitamente, dez pessoas podem participar do processo completo de cortar e costurar a sua própria peça, a partir das centenas de modelagens que o Ateliê oferece. "A moda, como a conhecemos, transfere e terceiriza aos processos industriais e mecanizados toda a produção de seus artigos, restando ao consumidor final apenas a tarefa de escolher e comprar. A gente propõe a quebra dessa dinâmica, substituindo o consumo vazio e sem reflexão pelo que é manual. E fazer a própria roupa garante que o participante desenvolva a disposição de estar atento aos seus impulsos de compra", observam. O bacana é que, em

O Ateliê Vivo oferece aula de costura e propõe uma reflexão sobre os processos de fabricação do vestuário

todo primeiro sábado de cada mês, o Ateliê também recebe quem não tem noções de costura e oferece uma aula básica. Assim, o participante tem, ao longo do dia, a instrução dos integrantes do projeto. No local, é possível comprar kits de tecido, que ajudam na manutenção do espaço. Uma oportunidade de repensar a indústria da moda, conhecer o fazer e refletir sobre nossas escolhas.

ATELIÊ VIVO
facebook.com/atelievivo

GAROTO FAZ BICHINHOS PARA CRIANÇAS

Campbell é um menino de 12 anos que aprendeu a confeccionar pelúcias para doá-las a hospitais no Natal

QUANDO O AUSTRALIANO Campbell Remes tinha 9 anos, ele perguntou a sua mãe se eles poderiam comprar presentes de Natal para crianças de um hospital. A mãe, no entanto, disse que não tinha dinheiro suficiente para isso. Mas Campbell não se contentou com a resposta negativa. E tratou logo de achar uma alternativa: "E se eu mesmo fizesse os presentes?", pensou. Então, buscou vídeos de tutoriais de costura na internet e passou a produzir bichos de pelúcia para crianças. "Eu decidi fazer uma pelúcia por dia, e no final do ano doar todas elas. Eu fiz isso por dois Natais e amei!", conta o garoto, que neste ano já fez mais de 400 presentes. Bumble, como é mais conhecido entre os amigos, usa sua mesada para manter o projeto, mas também recebe doações para comprar os materiais e continuar seu sonho. Gentilmente, ele também pede que as pessoas enviem pedidos de ursinhos para crianças que ficariam felizes em recebê-los. Muito amor, não é?

PROJECT 365 BY CAMPBELL | https://goo.gl/5ep2V1

Garoto confecciona uma pelúcia por dia. E, no Natal, vai doá-las a crianças

Composteira é uma boa alternativa para reciclar restos de comida

Reciclagem do lixo orgânico

A Biovessel é uma composteira que não libera mau cheiro e pode ser colocada dentro de casa

MAIS DE 1 BILHÃO de toneladas de alimentos são perdidas ou desperdiçadas a cada ano, segundo dados do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente. E o impacto negativo desses resíduos sobre o nosso solo foi o que incentivou Brooklyn Chao, fundador da Bionicraft, em Taipei (Taiwan), a criar uma alternativa diferente. A Biovessel é uma composteira de mesa, que pode ficar na cozinha de casa, enquanto cuida da reciclagem do lixo orgânico. "Nosso objetivo era aumentar a conscientização sobre a questão do desperdício de alimentos e seu processo de descarte. Tentamos encontrar uma solução que pudesse ser utilizada em casas e apartamentos e que criasse um ecossistema autossustentável, revertendo o atual ciclo vicioso de resíduos alimentares", diz Brooklyn. A compostagem é um processo natural em que micro-organismos são responsáveis pela degradação do material orgânico – como restos de alimentos –, transformando-o em adubo. Por isso, pode ser tão valiosa para reduzir a quantidade de lixo que despejamos diariamente. Mas a dificuldade em que muita gente esbarra é como fazer isso em casas pequenas. A Biovessel pode decompor de 500 g a 1 kg por semana e, além do belo design, tem um sistema inodoro, que não gera mau cheiro.

BIOVESSEL
biovessel.cc

FOTOS DIVULGAÇÃO

Arte independente

A TOUTS é uma marca carioca que recebe trabalho de artistas independentes para estampar camisetas e acessórios. A ideia surgiu da vontade de valorizar esses profissionais, que têm seus créditos reconhecidos em cada produto, além de receberem uma comissão em cima das vendas. "Nascemos da vontade de espalhar a arte de pessoas talentosas que muitas vezes não conseguem colocar seus sonhos na rua devido à dificuldade que é produzir e vender algo de qualidade", diz o sócio Arturo Edo.

TOUTS | touts.com.br

Mochila que ilumina

Jovem cria acessório com painel solar capaz de alimentar lâmpadas e, assim, facilitar os estudos de crianças da África que não têm luz em casa

A IDEIA de uma jovem de 23 anos está ajudando a mudar os rumos da educação de crianças africanas. Salima Visram criou a Soular, um modelo de mochila com um pequeno painel solar, que alimenta uma lâmpada por até seis horas. "Fiquei inspirada em lançar essas mochilas depois que vi como algumas crianças no Quênia, onde eu cresci, não conseguiam estudar todos os dias e entrar no ensino médio, o que perpetuava o ciclo de pobreza no país", diz Salima. Para financiar as mochilas especiais para crianças do Quênia, Uganda e Tanzânia, Salima vende modelos convencionais ao público geral, disponíveis em seu site.

SOULAR | thesoularbackpack.com

CINEMA LATINO DE GRAÇA

QUANTOS FILMES produzidos por países da América Latina você viu nos últimos meses? Provavelmente poucos. Devido à dificuldade que essas produções enfrentam para emplacar em cinemas tradicionais, o governo colombiano criou o Retina Latina, site de streaming gratuito, com conteúdo de países como Bolívia, Equador, Peru e Uruguai. O Brasil não participa, mas brasileiros têm acesso aos 51 longas e 24 curtas-metragens.

RETINA LATINA | retinalatina.org

Cada módulo foi desenhado para ter múltiplas funções em todas as áreas da casa

Móvel multifuncional

Conjunto versátil de módulos traz mais de dez formas de uso para prolongar a utilização da mobília, evitando desperdício de recursos

RESTYLE É UM MÓVEL modulado que se transforma em armário, mesa, aparador, estante, cadeira e muitas outras peças do mobiliário. O objetivo é ser sustentável não só por causa dos materiais com os quais é feito mas também por ser versátil, prolongando assim seu tempo de utilização e, consequentemente, adiando o seu descarte. "A ideia é não ser só um ícone de moda, ou uma peça de design-arte, mas sim um móvel útil e sustentável", diz o inglês James Howlett, especializado em design durável. Como as peças se adaptam tanto às crianças quanto aos adultos, James incentiva que o produto seja reutilizado pelas próximas gerações, fazendo dele quase uma herança. "Espero que os jovens usem esse móvel com seus próprios filhos mais tarde, e aí haverá memórias e emoções adicionadas a ele", observa James. Assim, através de uma conexão emocional com a família, a longevidade do ReStyle aumentaria e reduziria a necessidade de comprar algo novo.

RESTYLE | jameshowlett.co.uk

Bom para não jogar fora

EVITAR o desperdício de alimentos (que chega a 1/3 de tudo o que é produzido) tem sido o trabalho de muita gente pelo mundo. No Reino Unido, um aplicativo quer dar novo destino às sobras de comida de restaurantes, poupando que pratos não consumidos sejam jogados fora. O Too Good To Go traz ao usuário restaurantes próximos onde é possível comprar as sobras por um preço baixo. "Os restaurantes britânicos jogam fora 600 mil toneladas de comida anualmente, e há mais de 1 milhão de pessoas que dependem de bancos de alimentos", diz James Crummie, desenvolvedor do app, que só funciona no Reino Unido, mas em breve chegará a mais países.

TOO GOOD TO GO
toogoodtogo.co.uk

FOTO [1] TOM DYMOND; [2] TONI BARROS

UM CAFÉ COM

Fernanda Cannalonga

Por uma beleza natural

Repensar o cuidado que temos conosco abre espaço para respeitar quem somos e para vivermos de forma mais harmônica com o planeta — DÉBORA ZANELATO

RESGATAR nossa beleza real e, através das nossas escolhas, despertar para aquilo que somos de verdade. É no que acredita Fernanda Cannalonga, fundadora do Beleza do Bem e do Jornada Beleza do Bem, oficinas que levam essas ideias para mais gente. Fernanda publicou um livro gratuito *(acesse aqui: goo.gl/Qy2mUy)* em que ensina receitas para quem quer cuidar do corpo de forma natural.

Qual a proposta do movimento slow beauty? É dar novo sentido à forma como nos relacionamos com a beleza e ao que ela representa. Não se trata de um conjunto de regras para seguir, mas sim a busca por escolhas conscientes. É desacelerar, é tirar o medo, é cuidar. E é também olhar para a saúde nesse processo. O oposto desse movimento é o que muitos vivem hoje: compram sem pensar, escolhem produtos por influência externa, se olham no espelho e não encontram beleza, já que o corpo não se encaixa no padrão. Essa beleza natural também impacta a saúde, o meio ambiente e os animais. É optar por produtos orgânicos, veganos, não testados em animais, caseiros ou feitos em pequenas produções locais. Não se trata apenas de benefícios pessoais.

Como isso pode nos ajudar a resgatar a nossa própria beleza? Cada pessoa vai chegar a isso de uma forma. A mudança de produtos industrializados cheios de químicas para os mais naturais ajuda. Os produtos naturais não mascaram, pelo contrário, ajudam a revelar o verdadeiro. E durante esse momento de cuidado você fica tão envolvido com o próprio corpo que começa a perceber o que antes não via, e finalmente enxerga a própria beleza. Outra coisa é que isso passa a ser assunto de conversa entre amigos e há troca, suporte, ajuda.

Como são as receitas do seu livro? Eu gosto de receitas simples, que podem ser feitas sem mistério e sem equipamento algum. Elas são boas para quem está começando porque dão confiança nesse primeiro contato com os óleos, os esfoliantes naturais, as texturas e aromas diferentes. Parte das receitas é minha, coisas que fui testando e gostando, e que uso constantemente. Um exemplo é o esfoliante feito de sobras de sementes de maracujá, cuja ideia tive ao preparar um suco para mim.

Qual o maior benefício de pensarmos nessa beleza mais natural? O que é mais encantador é a autonomia que adquirimos. Descobrimos que podemos fazer nossos produtos e, mesmo se formos comprar, aprendemos a escolher o que é bom para a nossa saúde e para o planeta – e ainda economizamos. E também tem os ganhos que não são físicos, como a liberdade para ser quem a gente é, de dizer não aos padrões de beleza. ■

Saiba lidar com as incertezas

Os momentos em que nada é certo e que passam ao largo da nossa zona de conforto são incrivelmente ricos em aprendizados e em novas oportunidades de reinventar a própria realidade

TEXTO *Laís Barros Martins* **ILUSTRAÇÃO** *Bruna Bischoff e Paola Viveiros*

JÁ FAZ ALGUM TEMPO que atuo como jornalista autônoma, sem carteira assinada. Por isso, estou em constante atualização da caixa de entrada para saber se há novos e-mails com encomendas de texto. Estar à mercê das propostas de trabalho e fora de um ambiente controlado faz com que, entre uma reportagem e outra, exista incerteza em abundância acompanhada de seu derivado mais comum, a ansiedade. O exercício diário é entender, com paciência e confiança, que esse é um processo nem um pouco definitivo e cheinho de múltiplas possibilidades. Como ainda estou aprendendo com esse cenário onde prevalece a ausência das certezas, quero aproveitar esse ponto em que nada é certo para começar a trilhar o texto que segue.

Em um ano de tantas mudanças nos diversos cenários, ao nosso redor e no universo particular, o ensinamento mais presente é de que é preciso saber lidar com algo intangível: o fato de que nada é totalmente certo. Afinal, apesar do falso controle sobre o plano das coisas previstas, a certeza é algo que escapa a todos, como um amontoado de dentes-de-leão já assoprados. E tudo bem. Mesmo.

Imprevisibilidade em alto grau

O movimento das incertezas tem um fluxo contínuo – na maior parte do tempo se comporta de forma sutil e delicada, mas às vezes se faz abrupto, impondo-se a nós. Não é assim?

A verdade é que temos de lidar, percebendo ou não, com um alto grau de imprevisibilidade o tempo todo, desde as incertezas mais duras de encarar aquelas miudezas do dia a dia, que também nos fazem sofrer. Grávida do primeiro filho, a escritora e cantora Olivia Byington preparava um quarto com lençóis de linho branco para o berço e bordados feitos à mão. Mas as coisas não aconteceram de acordo com o roteiro preestabelecido e ela precisou superar algo inesperado. O primogênito nasceu com síndrome de Apert, uma desordem genética que causa um desenvolvimento anormal da caixa craniana, entre outros problemas. A aparência de João não era de um bebê perfeito, como almejava Olivia. "Foi triste entrar no quarto que havia sido preparado para ele viver o dia a dia de uma nova realidade que contrariava todos os sonhos e as expectativas cultivadas nos meses anteriores. Eu dava um passo de cada vez na »

A vida é como um espetáculo (de circo, por que não?) em que nunca sabemos exatamente como será o show

Uma das chaves para lidar com as incertezas é se aproximar do outro. Ao lado de alguém o malabarismo é mais fácil

» direção de aceitar, compreender e amar o novo filho imperfeito, o novo destino", escreve ela. A história de Olivia e João é contada em *O Que É Que Ele Tem* (Objetiva), onde ela descreve medos, aprendizados e a caminhada de incertezas.

Outro exemplo é o da escritora Joan Didion e seu bonito relato em *O Ano do Pensamento Mágico* (Nova Fronteira), no qual ela divide com o leitor a morte do marido. Joan fala sobre o "instante comum" em que tudo se transforma: "A vida muda num instante. Você senta para jantar e a vida que você conhecia acaba de repente", escreve ela. A morte talvez seja a incerteza em sua forma mais radical. Nela cabe a contradição de que o nosso fim está previsto, mas, ao mesmo tempo, não se pode prever.

Dar um passo de cada vez na direção de aceitar e compreender, como descreve Olivia em um trecho cheio de delicadeza já nas primeiras páginas de seu livro, talvez seja a melhor solução para os casos em que a incerteza surge de maneira tão dilacerante: "Eu passava horas numa cadeira de balanço, com a luz apagada, pensando no porquê daquilo tudo, me sentindo escolhida, com um estranho presente do destino no colo que eu não sabia que fim teria. Começava a me dedicar a ele como qualquer mãe se dedica a seu filho. Num cotidiano bem diferente do planejado. Eu estava em construção. Estava diante do mistério da vida. Sem saber, eu já fazia parte da grande comunidade de pessoas fora do padrão, com a chance de arregaçar as mangas e buscar a alegria de novo".

O enredo que nos contam é de que é preferível seguir com obstinação em busca de uma certeza absoluta em vez de aceitar a inevitável natureza da vida, incerta em essência

No dia a dia

As incertezas, claro, não são sempre extremas, feitas por rompimentos que nos colocam em terreno desconhecido. Existem outras pequenas expressões de sua presença com as quais precisamos também aprender a conviver. Repare bem. Enfrentamos uma sequência de "ses" em considerações que nos põe em dúvida e deixa a sensação de estagnação ou impotência – pode ser o país e suas indefinições o que nos preocupa, o emprego instável, o dinheiro que talvez não dê para o mês, um relacionamento de inseguranças ou o corriqueiro "o que fazer agora?" das mais diversas situações.

A soma dessas incertezas externas, mesmo quando passam despercebidas ou não são processadas em sua inteireza de forma consciente, exerce grande influência em nós, estabelecendo uma intensa troca de sensações que acaba afetando não apenas a gente mesmo mas as pessoas ao redor. "Há uma vertigem na incerteza que assusta e por isso podemos querer fugir dela", comenta Mauro Amatuzzi, filósofo, psicólogo e doutor em educação. "Mas, se suportamos o incômodo, ela pode abrir caminhos e oferecer criatividade, porque passa pela sensibilidade aos sentidos", completa ele sobre a oposição entre uma realidade que julgamos conhecer e outra em que predomina o desconhecido, mas que pode significar liberdade em potência e fazer brotar daí inspirações bacanas para seguir em frente. Ou seja, encarar tempos ou situações de incerteza é também saber aproveitar as oportunidades que a vida nos dá para fazer diferente.

No entanto, é preciso coragem para enfrentar esse vazio, "o espaço da liberdade" onde o voo acontece, em vez de preferir as gaiolas, "o lugar onde as certezas moram", conforme recomenda o escritor Fiódor Dostoiévski em seu romance *Os Irmãos Karamázov* (Editora 34). Não há o que temer se estivermos abertos para reconhecer a energia construtiva nessa aparente fragilidade do desconhecido, e seguir "apesar de".

Os dias se sucedem uns aos outros

Mas por que tememos aquilo que não é certo? Porque aprendemos a olhar a vida desse jeito. O enredo que nos contam é de que é preferível perseverar em busca de uma certeza absoluta em vez de aceitar a natureza da vida, incerta em essência. O detalhe que excluem dessa narrativa é que ocupar um lugar bem distante da »

» zona de conforto pode ser positivo à medida que nos impulsiona a encontrar recursos dentro da gente para lidar com as novas situações.

Afinal, a realidade é feita da convivência com as impermanências que surgem numa alternância desassossegada: assim que nos satisfazemos com a resolução de alguma questão que nos atormenta, logo vem outra pedindo a nossa atenção. Para complicar só mais um pouco, os questionamentos geralmente não vêm em fila, cada um por vez, mas vão se apresentando de forma aleatória e nos submetendo a seu ritmo caótico. Então, mais uma vez, precisamos ser flexíveis e nos dedicar à adaptação a uma nova ordem recém-estabelecida que vai durar só até a próxima novidade que já vem chegando.

Esse tipo de sensação de que nunca estamos pisando em chão firme, pois haverá sempre uma nova instabilidade, é objeto de interesse do sociólogo Zygmunt Bauman. Aposentado, ele se debruçou na teoria do que chamou de modernidade líquida, esta condição de mudança constante à qual estamos sujeitos e que nos afeta diretamente porque traz consigo o sentimento de não sabermos o que surgirá em seguida. Tudo é fluido, frágil e instável. E isso tem a ver com o consumismo, com o menor envolvimento nas relações, num excesso de individualismo, conforme escreve: "Nós somos responsáveis pelo outro, estando atentos a isso ou não, desejando ou não, torcendo positivamente ou indo contra, pela simples razão de que, em nosso mundo globalizado, tudo o que fazemos (ou deixamos de fazer) tem impacto na vida de todo mundo, e tudo o que as pessoas fazem (ou se privam de fazer) acaba afetando nossa vida". Numa interpretação livre, tendo a acreditar que uma das chaves para lidar com as incertezas seja, provavelmente, ir na contramão disso e nos aproximarmos uns dos outros, o que trará novamente a sensação de que não estamos sozinhos e que podemos atravessar tudo isso juntos.

Fábio Mariano Borges, sociólogo especializado em cultura e comportamento, fala sobre um ciclo natural que intercala fases de aquecimento e euforia com etapas de estabilização, de frequências diferentes. Para ele, "o período atual é de intensas transformações num cenário que pode ser alterado a qualquer instante", em aspectos econômicos, culturais, sociais, políticos, ambientais e até mesmo emocionais, o que gera "a única certeza de que tudo é incerto".

Para atravessar esse período, ele sugere que a gente reconheça a instabilidade a partir de uma atitude de empatia e de compreensão diante do novo, com reflexões mais cuidadosas sobre os nossos valores e comportamentos e o cultivo de uma relação mais generosa com o outro.

Como insiste Borges, "as fórmulas antigas não funcionam mais". Foi nesse momento que surgiu, por exemplo, o projeto Imagina.vc, um espaço que instiga as pessoas a experimentar novos modelos de mundo. Na prática, a plataforma virtual sugere temas considerados incômodos, como aborto, maioridade penal, cyberbulling ou representatividade negra na infância.

> A verdade é que temos de lidar, percebendo ou não, com um alto grau de imprevisibilidade o tempo todo, desde as incertezas mais duras àquelas miúdas, que também nos fazem sofrer

O objetivo é trazer esses temas à tona e pensar em caminhos práticos para modificar a situação. Isso é feito através de textos produzidos por especialistas na área, conversas ao vivo e outras propostas que surgirem. O que o Imagina.vc faz é provocar "o potencial de transformação das pessoas" redirecionando a energia para as ações concretas e assim mudar o que não está legal.

Futuro incerto

Mas será que vamos ter de andar sempre nessa corda bamba? Calma, não é bem assim. Existe um momento em que tudo ganha nova forma e você volta a se sentir seguro ou confortável.

Nassim Nicholas Taleb, pesquisador e financista, autor de *A Lógica do Cisne Negro* (Record), elaborou uma teoria para explicar as características em comum desses momentos extraordinários que acontecem de supetão, como reviravoltas, crises ou até mesmo tragédias: »

A corda bamba nos mostra que podemos cair a qualquer instante. Mas com confiança no nosso potencial é possível seguir

E se tudo der errado? Você pode tentar de novo até entender que a incerteza está sempre à espreita. Isso é vida em movimento

» são "inesperados" (nada do que aconteceu antes apontava para essa probabilidade); têm "grande impacto" (nos encontram desprevenidos e capturam a nossa atenção); e geram "explicações" (pelo temor da incerteza, eventos assim exigem argumentos que os justifiquem). Cisnes negros são mais comuns do que podemos supor. Se prestarmos atenção, podemos em breve testemunhar um deles. Afinal, o momento de poucas certezas, sobretudo no cenário político e econômico, quando tudo parece tão inacabado, pode significar a construção de uma nova realidade. Ainda não conseguimos antecipar, mas seguramente está em andamento – é que as mudanças estão em curso antes de serem percebidas como resultado. Além disso, a rotina embaça a nossa capacidade de enxergar. E, então, só a partir de certa perspectiva sobre os fatos,

A beleza está, enfim, na disposição em seguir mesmo não conhecendo o fim da história, tendo de lidar com as incertezas do caminho e tentando encontrar propósito no cotidiano

responsável por dar-lhes sentido, é que vamos conseguir reconhecer a nova ordem das coisas.

A beleza está, enfim, na disposição em seguir mesmo não conhecendo o fim da história, tendo de lidar com as incertezas do caminho e tentando encontrar propósito no cotidiano.

Amanhã há de ser outro dia

A arte contemporânea também está preocupada em refletir sobre as atuais condições de vida. O tema da última Bienal de São Paulo foi exatamente sobre isso, Incerteza Viva. A apresentação assinada pela curadoria diz que as artes "sempre jogaram com o desconhecido", considerando a intervenção da incerteza nesse processo ao explorar a imaginação, a criação, a ambiguidade e a contradição como narrativa: "A arte se alimenta do acaso, da improvisação e da especulação. Ela dá espaço ao erro, à dúvida e cria brechas mesmo para as apreensões mais profundas, sem evitá-las ou manipulá-las". O cientista social Rafael Araújo, que pesquisa arte e tecnologia, ressalta a naturalidade desse evento, já que "a arte está sempre atrelada à sua época e busca refletir a dinâmica das incertezas na atualidade" e, em síntese, fala sobre "a concepção da condição humana".

A convite da Bienal, o escritor Mia Couto preparou um texto para o material educativo com o título *Escrever e Saber*, no qual explora a ideia de que escreve justamente porque não sabe e confessa gostar dessa "certa ignorância". "A construção de uma narrativa implica estar disponível. E para estar completamente disponível há que deixar de saber, há que deixar de estar ocupado por certezas. [...] Esse tempo primordial de indefinição, essa travessia pelo desconhecido é um dos mais saborosos momentos do labor da escrita. Esse é o momento divino em que tudo pode ainda ser", declara. "Talvez seja hoje necessário fazer um elogio faccioso a favor do que é incerto. Ao fim e ao cabo, a incerteza é um abraço que damos ao futuro. A incerteza é uma ponte entre o que somos e os outros que seremos", completa ele.

Ao expandir a nossa percepção, talvez a gente aprenda que os resultados nada mais são do que a intensa elaboração de suas partes, uma a uma. Coisas acontecem apesar de a gente querer ou não. Não há como controlar isso. Mas, para reconhecer a inteligência por trás dos acontecimentos e aprender a apreciar a beleza do mistério, é preciso não se apegar tanto na ordem pretensamente estabelecida pelo controle. E, assim, aceitar a liberdade que a incerteza, obstinada, está disposta a nos oferecer a cada dia. "Vamos?", ela nos convida, sem antecipar o destino. Sem o inconveniente das certezas desajeitadas, conseguimos finalmente perceber que a sucessão dos dias está em plena atividade e o quanto tudo isso pode nos surpreender e trazer as repostas que tanto buscávamos. As surpresas que nos cabem estão sempre à espreita. ■

LAÍS BARROS MARTINS *gosta de observar aquele momento limite em que as incertezas se resolvem e ganham finalmente um sentido.*

O que aprendi ao resgatar animais

Mesmo depois de tanta dor provocada pelo homem, os bichos ainda são capazes de perdoar e ensinar uma grande lição: a do amor puro e verdadeiro

HISTÓRIA DE *Patricia Andrade Varela Favano*
EDIÇÃO *Débora Zanelato* **FOTOGRAFIA** *Alberto Lefèvre*

MINHA VIDA começou a ser transformada há 15 anos, depois de ter pedido um aumento ao meu então chefe. Eu trabalhava com processamento de dados e havia conseguido uma vaga na IBM. Morava nos Estados Unidos por causa do emprego e viajava bastante. A companhia tinha convênio com muitas marcas, então, quando meu chefe perguntou se eu queria um aumento para comprar um carro novo, até interessado em me ajudar através dessas parcerias, eu caí na real. Tinha 27 anos e comecei a me questionar: "O que eu estou fazendo aqui? Por que quero mais dinheiro para comprar mais coisas de que não preciso?". Me vi no meio de uma sociedade consumista, cujo apelo por mais e mais é extremo, e o sentimento de insegurança diante do medo da falta é igualmente grande. O pedido de aumento virou um pedido de demissão: eu estava decidida a largar aquilo tudo. Eu já era iniciada na meditação havia dez anos, e resolvi ir para a Índia atrás de respostas. Algumas pessoas ficaram surpresas com minha decisão, mas eu não acreditava mais naquele mundo em que eu vivia, naquela rotina cheia de horários para entrar e sair, me sentia consumida por um capitalismo cruel. Decidi que ficaria na Índia até calar as minhas perguntas – e eu tinha vários questionamentos. Achava que a vida deveria ser mais. Sinto que esse sistema todo é construído para as pessoas dormirem, para não pensarem. Para viverem acorrentadas em ilusões e em medo. Eu queria um novo sentido. Na Índia, fiquei em peregrinação com vários mestres, depois segui para a Indonésia e a Tailândia, onde tomei votos com um monge.

Em 2007, já no Brasil, decidi me mudar de São Paulo, junto com Vitor, meu marido. Hoje vivemos na zona rural da cidade de »

O sítio no meio da montanha, em Camanducaia, Minas Gerais, virou um santuário onde animais que sofreram maus-tratos no passado agora vivem em liberdade e em harmonia com mais espécies

Patricia *(à esquerda)* e o cavalo Mestre Pégasus: “Cuidamos uns dos outros mostrando que é possível viver plenamente no aqui e no agora, com amor”. Na página do Facebook (facebook.com/SantuarioValeDaRainha), ela e o marido, Vitor, apresentam os animais e compartilham os aprendizados do dia a dia

» Camanducaia, sul de Minas Gerais, em um sítio simples no meio de uma montanha, que nomeamos de Santuário Vale da Rainha. Aqui vivem animais de grande porte que sofriam maus-tratos e foram resgatados, e hoje cuidamos uns dos outros. Acho que o Santuário é um resultado da nossa história que fala de um despertar, de uma nova consciência. Porque, depois disso, a gente começa a se questionar sobre qual é a responsabilidade de cada um dentro do caos que a gente agora vê. A princípio, parece que o mundo está perdido, mas não! Agora é que temos a chance de pensar em como fazer diferente. E aí me abri pra saber como poderia contribuir para essa mudança. A intenção do Santuário é não só proteger esses animais maltratados mas também nos conscientizar. É como cuidar do bicho animal e também do bicho gente. Afinal, se eu sou bicho, como eu tenho o direito de fazer o que eu faço com outro bicho? Falamos de "animal de estimação", e me pergunto por que estimamos uns e matamos outros. Não só matamos mas colocamos no prato. Ou escravizamos, fazendo que o animal trabalhe à exaustão para nós. Por isso escolhemos voltar nosso maior foco aos animais de grande porte, que ainda recebem menos atenção do ativismo. Hoje vivemos com 48 animais, é como uma comunhão. São cavalos, búfalos, bezerros, cabritos, bodes... E a nossa ideia é abrigar o maior número possível de espécies. É bonito ver como, depois de recuperadas, elas conseguem viver em harmonia e respeito, diferente dos homens, intolerantes às diferenças. Mas, até que o animal confie em nós novamente, é um processo que pede respeito e paciência, e aí já nos ensina. Cada bicho tem uma história diferente de maus-tratos. Uma vaca que é escravizada para produzir leite, um cavalo que, em época de lazer para o hipismo é bem cuidado, mas que depois passa um longo tempo no sol, sem beber água, sem ser alimentado. Um porco à espera do abate, um touro pacífico que é provocado para agir de forma agressiva, à beira da insanidade. São tantas formas de torturá-los que penso que eles vivem um holocausto. E isso é muito doloroso: vejo nos olhos deles a dor e o medo quando chegam aqui. Pouco tempo atrás recebemos uma búfala que durante três noites chorou copiosamente. Ela estava triste e traumatizada, chifrava a cerca, avançava na gente. Aos poucos, vamos nos aproximando, conversando, cantando e tentando reestabelecer um vínculo de confiança, até que perca o medo do homem. E logo eles nos ensinam sobre o perdão, o amor verdadeiro. Mesmo depois de tanto sofrimento, ainda são capazes de nos amar sem julgamentos, sem querer nada em troca. Uma lição para nós, que ainda não sabemos perdoar, não sabemos amar sem reservas. Nós primeiro submetemos quem um dia desejamos amar a testes dignos de super-heróis para depois, quem sabe, amá-los – e na condição que nos amem também. Não nos entregamos ao amor.

Aos poucos, vamos nos aproximando e conversando, tentando restabelecer um vínculo de confiança, até que o animal perca o medo do homem. E logo eles nos ensinam sobre o perdão, o amor

Escutamos que os bichos são assim por não terem memória. Mas, depois de anos imersa na presença de plantas e animais, me alegro registrando que um cão é capaz de sentir o cheiro de seu ofensor quando o vê. Uma planta saberá das intenções do teu coração quando teu pé sentar na terra e, por conhecer você sem apresentação, ela minguará ou brotará à luz da tua presença.

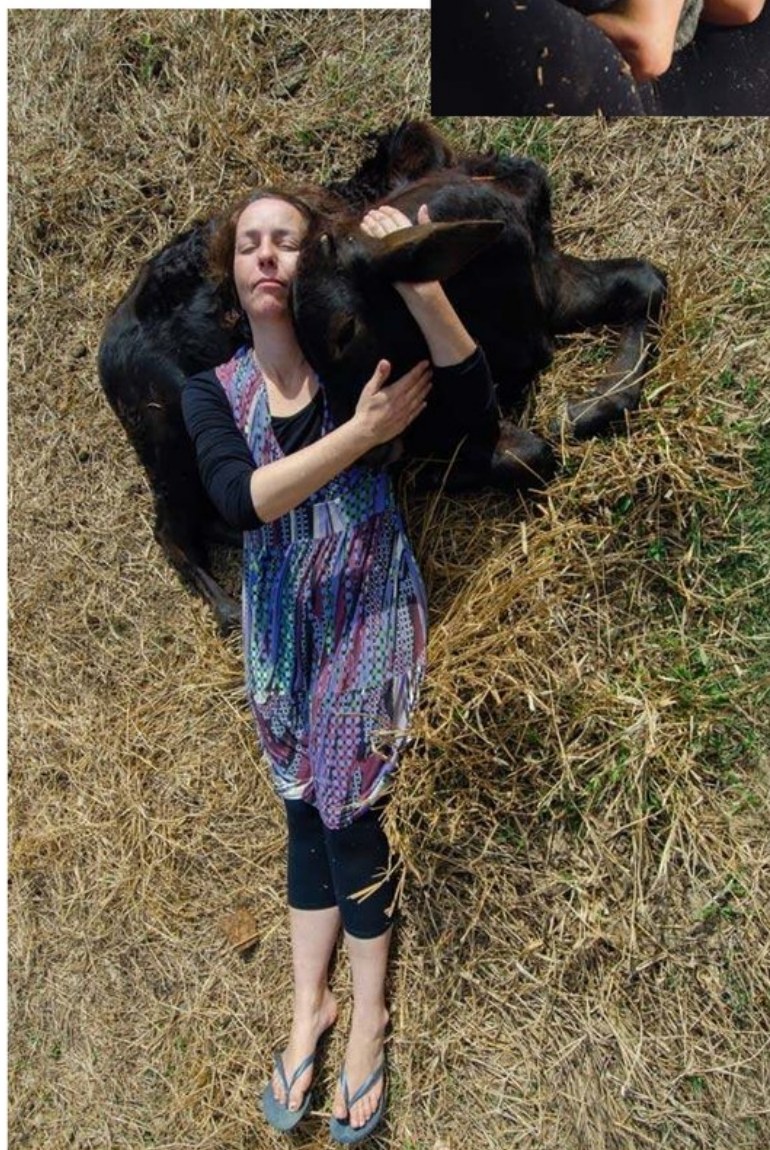
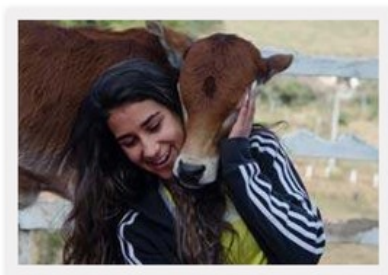
O amor que temos experimentado, juntamente com a gratidão, lealdade e perdão, abriu precedente para um mundo que então não tínhamos entrevisto antes da convivência com eles. Por isso, no Santuário nós os chamamos de mestres, e cada um recebe um nome que homenageia mestres da nossa história. A ironia de tudo foi ter peregrinado em busca de mestres a vida »

ALBERTO LEVÈFRE *é fotógrafo, artista plástico e encantado pela natureza. Seu site é www.albertolefevre.com.br*

Quando começamos o projeto, tínhamos a ideia de que eles viriam morar conosco. Hoje sabemos que é a gente que mora com eles. E que os resgatados, na verdade, somos nós

» inteira, caminhado pelos confins do mundo em busca da verdade, do amor e da iluminação... E tê-los encontrado no nosso quintal, disfarçados com pelos e rabos. E é através dessa entrega e desse amor que também queremos conscientizar o bicho homem. Por isso, nos comprometemos a não mostrar imagens tristes dos nossos mestres. Queremos que os bichos sejam vistos felizes, alegres. O homem até pode se conscientizar através de uma cena traumatizante, ao ver uma vaca ou porco maltratado, mas o que nós queremos é que essa consciência venha pelo amor. Ao amar de verdade, não vai mais maltratar; só haverá o cuidado. Para mim, a transformação verdadeira e sem volta é através do amor. Vejo que isso acontece quando recebemos visitantes aqui, que interagem com os animais e experimentam essa troca mágica. E depois vão embora diferentes para sempre. Adoramos quando as crianças chegam, é lindo! Os pequenos têm uma compaixão natural, querem amar aqueles bichos. Preservar isso neles faz com que não se tornem adultos cruéis e sádicos. A criança vai nutrir esse amor para sempre. E o curioso é que essa consciência começa com o amor aos animais, mas aos poucos vai se ampliando. Então você pensa não só no bicho mas no que você come. Questiona a origem dos alimentos, se preocupa com o lixo que produz, se atenta às condições de trabalho de quem confeccionou o que você agora veste. Até os padrões de beleza são repensados. Eu decidi que não pintaria os cabelos e vejo uma beleza natural e madura nascendo dos meus fios brancos. Parece desconectado, mas tudo está mesmo interligado. O despertar muda nosso olhar sobre todas as escolhas.

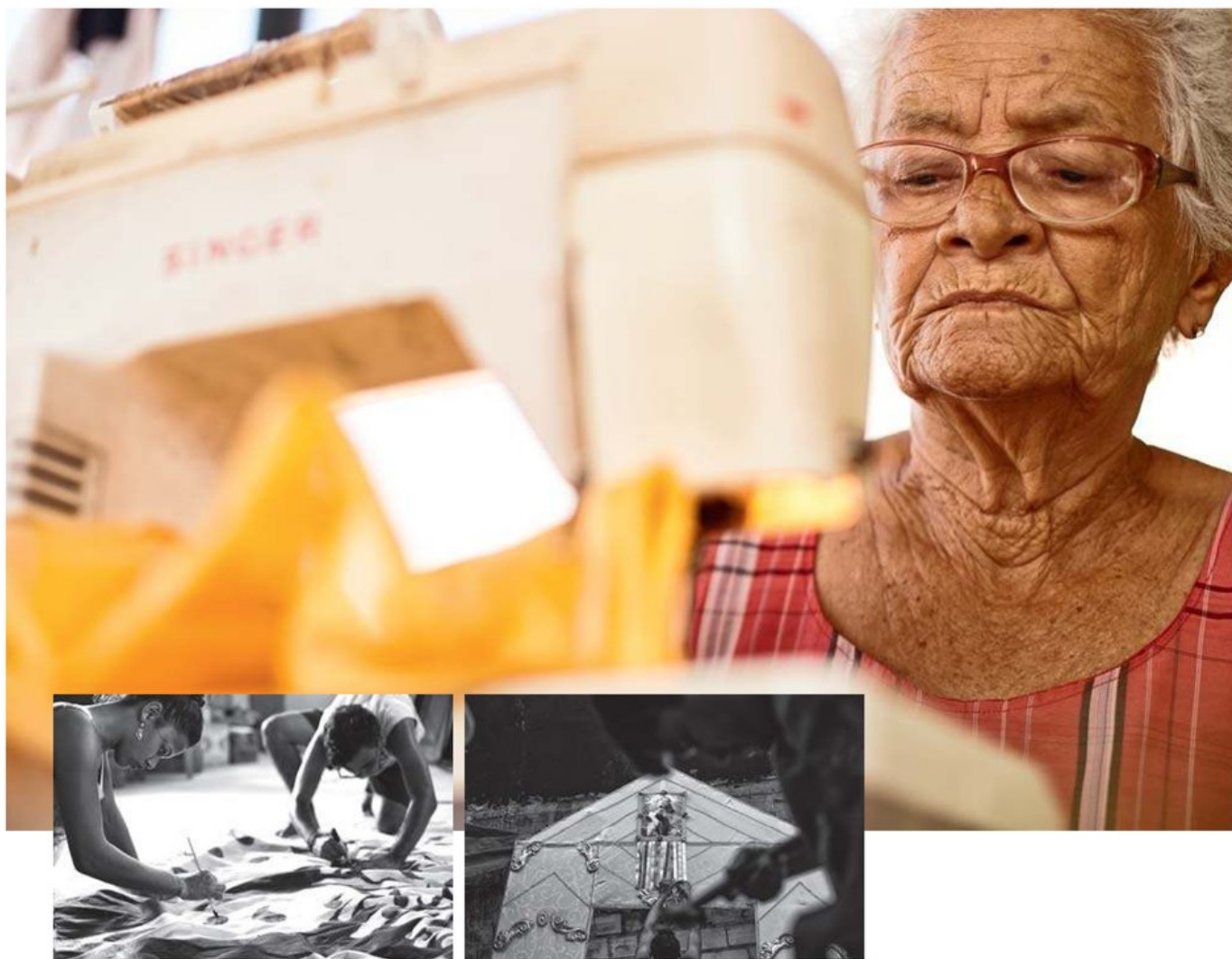
Servir é o caminho

Aqui, a gente trabalha muito, mas não há um pôr do sol que não venha acompanhado de aprendizados e gratidão. De manhã e à tarde, alimentamos os animais. Também passamos longas horas com eles nos pastos, muitas vezes em silêncio, mas sem que isso represente falta de comunicação. É um convívio de paz. Entre uma refeição e outra, meu marido cuida das estruturas, arruma cercas, vai atrás de medicações, enquanto eu recebo meus alunos para aulas de ioga e meditação. Também cuidamos da nossa plantação de orgânicos. E há os dias em que recebemos visitação, como de escolas que chegam com as crianças. Meu marido outro dia disse que aqui não se trabalha, aqui se serve. E acho que é isso. Passamos tanto tempo em um sistema em que somos servidos e vejo que o grande salto está em servir, em não ter garantias. Todo o nosso trabalho com os animais é mantido graças às doações e, mesmo diante de todas as incertezas, sinto que dá certo porque é uma tarefa que somos requisitados para fazer, e fazemos em uma entrega de confiança. Nossa pretensão foi querer ajudar, quando tínhamos tão pouco para oferecer, especialmente tratando-se de seres que precisavam de coisas práticas e cuidados específicos. E hoje eu observo como a minha saúde e a do meu marido também foram transformadas. A gente não reflete sobre isso, mas imagine o que isso significa para o seu corpo quando come a carne de um animal que foi tão maltratado e escravizado. Aqui, eles também nos chamam para uma prática de amor e compaixão, respeito e perdão. Ensinam algo que nós também temos mas está adormecido. Pode ser que alguém ainda sinta que é difamante colocar um bicho no patamar de um mestre. Mas eles se apresentaram assim humildemente. Constantemente me lembro das alegorias hindus comentando de mestres que passam despercebidos aos discípulos mais sedentos de orientação simplesmente por não estarem conduzindo massas ou com roupas apropriadas a um mestre. Quando começamos o projeto, tínhamos a ideia de que eles viriam morar conosco. Hoje sabemos que moramos com eles. E que os resgatados somos nós. ■

Patricia também dá aulas de ioga e prática meditativa no Santuário, onde não há hierarquia entre bicho homem e bicho gente. "Uma alquimia acontece no nosso coração e na nossa alma, vendo os olhos de cada ser, bicho ou gente, que olha para dentro de nós como irmãos que somos", observa Patricia.

A noite da Rainha

Fotógrafo registra os preparativos e a apresentação de uma quadrilha junina no Pará

TEXTO E FOTOGRAFIA *Melvin Quaresma*

A quadrilha Rainha da Juventude tem cerca de 50 brincantes, moradores dos bairros de Belém do Pará. Tudo é preparado pela comunidade, que, apesar dos poucos recursos, mantém a tradição há 56 anos

SOBRE A LAJE DE "SEU" MANOEL, no bairro da Cremação, em Belém do Pará, o cenário da apresentação começava a ser montado com entusiasmo. Os desenhos da decoração já tinham forma e agora ganhavam o colorido das tintas. Na casa ao lado, as costureiras Dayse e Graça transformavam retalhos do figurino de apresentações anteriores em novas peças multicoloridas. Era a preparação da quadrilha Rainha da Juventude para a apresentação na noite daquele mesmo dia – em Belém, a cultura das festas juninas é ricamente preservada. Nas calçadas, os brincantes se maquiavam e faziam os últimos ajustes com agilidade, antes que o sol fosse embora. É que, na capital paraense, a chuva é sempre esperada aos finais de tarde. A chuva passou e à noite tudo estava pronto. Enquanto outras quadrilhas se apresentavam, eu ouvia as cantigas juninas tradicionais e recordava a minha infância, vivida no mesmo bairro da Rainha. Nas noites do mês de junho, os brincantes ensaiavam pelas ruas menos movimentadas e tornavam mágico todo o espaço; e eu, tão criança, era espectador atento de cada movimento dos trajes coloridos. Agora, desta vez por trás das lentes, eu estava ali novamente. Ansioso como aquela criança, aguardando para registar uma mágica prestes a começar. ■

MELVIN QUARESMA *é fotógrafo e vive em Curitiba. Gosta de sair pelas ruas e registrar cenas do cotidiano, revelando seus encantos e poesias.*

Nas competições juninas em Belém, cada quadrilha tem 30 minutos para se apresentar, sob os olhares de jurados que levam em conta as roupas, as danças e sobretudo a alegria dos brincantes

MONTAGENS COM FOTOS E ILUSTRAÇÕES SHUTTERSOTCK E ISTOCK

A infância é aquele lugar na vida da gente em que facilmente vivemos em comunhão com o outro e em um eterno encantamento

A comunhão com as coisas

A gentileza nos ensina a limpar os olhos e a recuperar o encantamento de criança pela vida, deixando para trás angústias e comparações

TEXTO *Lia Beltrão*

"EU TINHA MAIS COMUNHÃO com as coisas do que comparação", disse o poeta Manoel de Barros sobre sua infância – e sobre a vida. Mesmo não tendo vivido a meninice em um cenário particularmente poético, com pedras que falam e rios que circulam casas no pantanal, não é incomum considerarmos nossa infância esse lugar no qual nós fomos nós mesmos, naturais, livres, em comunhão com as coisas, como fala o poeta.

Crescer – esse evento fatídico – seria, ao contrário, descomungar, e passar a comparar. Adentrar, quase sem volta, o mundo dual. Comparar o que eu quero com o que eu não quero. Comparar a minha vida com a do outro, e, de tanto comparar, passar a querer mais ou não querer nunca mais. Dizendo sim e não para as coisas, deixamos de comungar delas, e tristemente crescemos.

Me desmancho com Manoel de Barros, mas desconfio dessas visões de um paraíso inalcançável, sejam elas as dos poetas ou as dos padres. E me pergunto: afinal, parar de comparar não é possível? Não é possível viver não mais uma infância, mas uma vida de comunhão, uma vida plena, significativa – mesmo depois de tanto tempo com a mente metida em "comparações"?

Há muitas versões para uma história e, em uma das versões mais verdadeiras, eu me meti no budismo e fui para a Índia apenas guiada por perguntas assim: bobas. E difíceis. Fui para lá para ver se comungar era possível outra vez.

O comungar não religioso

O budismo tem mais de 2600 anos e é indiano de nascença. Mas hoje não é mais em páli, sânscrito ou híndi que ressoam os ensinamentos do Buda na Índia. O budismo que vive, levanta as paredes dos templos e conduz a vida das pessoas no subcontinente é falado, majoritariamente, em tibetano. Com a invasão do Tibete pela China em 1959, os ensinamentos budistas, transplantados no século 8 da Índia para o Tibete, puderam retornar ao seu local de origem em um novo idioma, mas com o mesmo frescor e autenticidade que só uma tradição baseada na experiência pode garantir.

Vivi por nove meses em Mcleodganj, uma das muitas vilas de refugiados tibetanos na Índia. Acordava ao som das cornetas dos mosteiros tibetanos que existiam ao redor da minha casa e assistia a aulas de lógica e filosofia budista tibetana lecionadas da maneira tradicional como se tem feito nos mosteiros do Tibete há várias gerações. O perfume da tradição que tanto fascina os ocidentais estava ali, intenso e penetrante. Os muitos monges pelas ruas, as cornetas, os rituais diários nos templos, as cavernas com iogues em meditação ao redor da cidade e todas as histórias de milagres eram parte desse cenário que fazia brilhar os olhos dos estrangeiros.

No entanto, não era exatamente isso que me interessava, ou que respondia as minhas perguntas – bobas e difíceis. O que sempre me atraiu no budismo foi a capacidade extraordinária que os grandes mestres têm em apresentar os ensinamentos e explicar a realidade de forma não dogmática. Inclusive não religiosa. Mesmo falando dentro de templos e cobertos com vestes »

Por mais que estejamos envolvidos em ambientes internos aflitivos ou cheios de ódio, ainda apreciamos a bondade e a gentileza de outros em relação a nós

» tradicionais, muitas vezes, aquilo que comunicam é simplesmente lógico e natural. Completamente sem adorno, sem nenhum resquício de religião, mas ainda assim revolucionário – pelo menos para mim. De repente vi, ainda que imersa em um ambiente que continha toda a ritualística possível do budismo tibetano, reacender meu fogo para os ensinamentos mais simples, diretos, sem roupagem religiosa.

Gentileza como comunhão

Naqueles meses em Mcleod, observava como louca os gestos das pessoas do lugar, a forma como se relacionavam com as crianças, com os mais velhos, com os bichos – gatos, cachorros, macacos, vacas. Havia vacas em cada canto daquele país e, ali, aos pés dos Himalaias, não era diferente. Muitos moradores da vila saíam de casa todos os dias de manhã com seus baldezinhos cheios de casca de frutas e legumes para alimentar as vacas que sempre estavam, com os olhos melancólicos, esperando no mesmo lugar.

E um dia presenciei o seguinte: um senhor tibetano alimentando uma vaca quase como se fosse uma criança, colocando pacientemente vagem por vagem na boca dela. Não sei o que se passava na cabeça daquele homem, mas seus gestos só revelavam uma coisa: bondade. Imensa bondade e gentileza.

Aquela cena podia resumir um dos ensinamentos mais básicos (não por isso menos profundo) do budismo tibetano – exatamente aquilo que estava reacendendo em mim. Ensinamentos baseados na lógica e no bom senso e que tinham a ver com gerar a convicção de que todos os seres aspiram a felicidade e evitar o sofrimento, e que agindo de forma positiva – bondosa, gentil – uns com os outros encontramos o caminho para uma existência mais feliz. Um caminho onde a comunhão com as coisas é possível outra vez.

Nas palavras de S.S. o dalai-lama, temos uma tendência natural à bondade e à gentileza, e é isso que define a nossa natureza humana comum, o que nos une a todos os 7 bilhões de habitantes deste planeta. Por mais que estejamos envolvidos em ambientes internos aflitivos, violentos ou cheios de ódio, indiscutivelmente apreciamos a bondade e a gentileza de outros em relação a nós. E, do mesmo modo, ainda que muitos de nós dificilmente pratiquemos isso, nos sentimos bem quando agimos com bondade e gentileza.

Usando outras palavras para oferecer o mesmo ensinamento, Chogyam Trungpa Rinpoche, outro grande mestre, apresenta a prática de gentileza como o começo de um caminho de liberdade. Para ele, grande parte do caos que há no mundo se produz porque as pessoas não apreciam a si próprias. "Como nunca chegaram a demonstrar amizade e ternura a si mesmas, não podem experimentar dentro de si nem paz nem harmonia e, por isso, o que projetam em direção aos outros é também confuso e inarmônico." Da forma como ele apresenta, para ser capaz de expressar gentileza, é preciso que você gere primeiro gentileza, apreço, ternura, amizade por uma única pessoa: você mesmo.

Essa prática de gentileza é para mim – a parte de todo o meu padrão psicológico de paraibana braba – das práticas mais difíceis. Porque gentileza, ao contrário do que a palavra denota, não é algo externo, algo como uma etiqueta. À luz dos ensinamentos desses mestres, gentileza é o aflorar de uma mente pacífica onde há espaço para o outro. E oferecer isso é o começo da expressão de bondade no mundo, a prova de que somos todos capazes de vivenciá-la. Voltando para Manoel de Barros, a gentileza talvez seja a nossa liberação do mundo da comparação, um alívio nesta busca incessante por um paraíso – seja o universo mágico da infância, seja o paraíso que nos espera em algum lugar depois da morte. Vivenciá-la talvez nos ajude a deixar cair nossas ilusões e permita que nos relacionemos com o mundo honesta e diretamente, com apreço profundo por nós mesmos, pelas coisas, pelos bichos, pelas pessoas. A gentileza – seja a dos mestres ao nos ensinar sem dogmas, a nossa ao nos avaliarmos com ternura, a de um homem ao alimentar como um bebê uma vaca – é a própria comunhão com as coisas. ■

LIA BELTRÃO *tem se dedicado a encotrar respostas para uma porção de perguntas bobas. Ela cozinha muito bem.*

É possível manter esse olhar mais sensível ao longo da vida, mas para isso é preciso se acarinhar primeiro

O automatismo está fazendo com que a gente não questione se é mesmo aquilo o que o corpo e a alma precisam ou querem

Nutrição amorosa

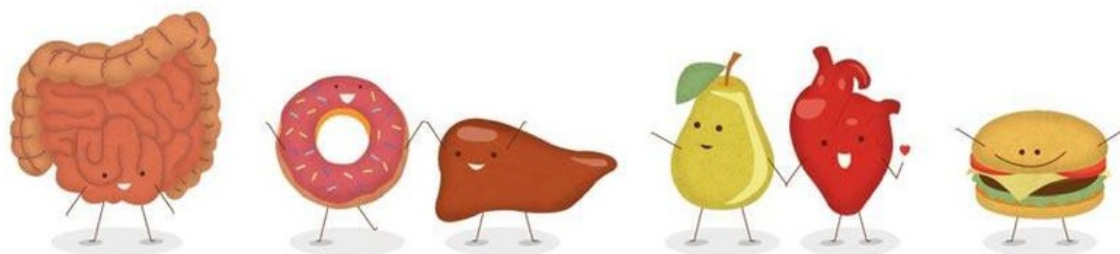
Para a nutricionista Marcia Daskal não existe alimento bom ou ruim, mas aquele que nosso organismo pede ou precisa. O problema é que a gente não está se ouvindo

TEXTO *Ana Holanda* **ILUSTRAÇÃO** *Paola Viveiros*

O CONSULTÓRIO da nutricionista paulista Marcia Daskal é fora do padrão. Quando você entra, ainda na sala de espera, avista uma cozinha ampla, com uma mesa grande e acolhedora. Lembra cozinha de casa da avó (ou da mãe). Espaço de aconchego. Diferente. Marcia não usa jaleco, recebe com um abraço caloroso, e o conduz para um cômodo com cadeiras confortáveis (dessas que abraçam) e prateleiras com livros de literatura – e não apenas compêndios sobre nutrição. Mas, dependendo do dia, pode ser que a nutricionista sugira que o atendimento aconteça na varanda, com um copo de suco para refrescar o dia encalorado. É, Marcia definitivamente não é nada padrão. E, quando ela começa a falar, isso fica bem claro. Difícil até definir quem é, o que faz. Porque ela não enxerga a nutrição como uma equação de calorias, na qual as somas ou subtrações dão origem a um cardápio. Para ela, mais importante do que isso, é entender a história das pessoas, seus hábitos alimentares, suas necessidades, e a partir disso ajudá-las a organizar a alimentação. "O problema é que as pessoas estão se impondo regras rígidas demais, sem dar ouvidos para o seu querer mais íntimo", diz. E a saúde, como fica? Para ela, é claro que a saúde é importante, mas isso vem junto quando passamos a ouvir o que nosso corpo pede ou precisa. "Quando você trata seu corpo com carinho, ele lhe dá isso de volta."

Marcia começou a carreia como nutricionista em academias de esportes de São Paulo, há quase 20 anos. Mergulhou nesse universo, trabalhou com atletas e escreveu um clássico na área: *Nutrição Esportiva: Uma Visão Prática* (Manole), para profissionais que trabalham com atividades esportivas de alta performance. Só que, em determinado momento, a nutrição esportiva passou a não ter mais graça, não fazia brotar paixão dentro dela. Hora de dar uma pausa. Foi o que fez. E depois desse tempo de reflexão e estudos surgiu a atual versão da Recomendo, seu espaço de orientação, como ela gosta de dizer. "O que você faz, afinal, Marcia?", questiono. "Faço nutrição amorosa. Ajudo a pessoa a encontrar o que precisa naquele momento e, dessa forma, transformar sua maneira de enxergar a comida do dia a dia." Foi sobre esse olhar amoroso que conversamos.

O que é a nutrição amorosa? É ajudar a pessoa a encontrar aquilo que faz sentido para ela. Por que você precisa tomar suco verde, com pão integral, uma porção de frutas ou cereais de manhã se não é isso o que quer ou que faz sentido para você? Muita gente faz isso porque alguém, em algum momento, disse que aquilo era saudável. O querer dela mesma, em geral, não é levado em conta. Além disso, moramos em um país diverso. Em alguns lugares, o café da manhã é pão francês com manteiga e café preto; em outros é tapioca; há lugares que têm açaí com farinha na mesa logo cedo. Como posso ditar o que é certo para alguém? Cada pessoa tem que saber o que é melhor para ela. Não dá para terceirizar o que você deve comer. »

A ideia não é comer só para emagrecer, mas para se sentir melhor, feliz, com vitalidade. Caso contrário, você vai retomar os velhos hábitos, porque aquilo foi imposto de fora para dentro

É você quem tem que saber. Mas estamos tão acostumados a fazer isso de maneira automática que não paramos para perceber se o corpo está pedindo suco verde ou café preto.

A gente não está se ouvindo? Nem um pouco. E daí comemos de qualquer jeito: em pé, apressado, na marmita, justificando que tudo bem comer assim porque, afinal, aquilo é saudável. Mas não questionamos se é aquilo que queremos. Você come uma fruta e depois um iogurte e depois uma barra de cereal, quando, na verdade, queria apenas um pedaço de chocolate. Por que se enganar? Por que não ir direto para o que quer? No final, acaba comendo mais. Gosto muito de perguntar para meus pacientes: se nada fizesse mal, o que você gostaria de comer? Na hora eles me respondem que se a lógica for essa, vão engordar facilmente. Não vão. Você vai passar a comer com mais atenção, e não em maior quantidade. A criança escolhe o que quer pelo cheiro, pela cara da comida e, quando está satisfeita, para. Quando desaprendemos a fazer isso? Mas, se é proibido, você quer aquilo de qualquer forma e em quantidade, porque não sabe quando vai saciar sua vontade de novo.

Como voltar a identificar os sinais de fome e de saciedade? É fácil. É só tentar ser menos condicionado e levar uma vida com menos automatismo. Você pode, por exemplo, começar a comprar em outro supermercado. Pode ser da mesma rede que você gosta, mas em outro endereço. A compra fica menos mecânica, você escolhe com mais atenção, procura tudo com mais interesse. Fica mais presente naquele momento da escolha do que levar ou não para a cozinha. Experimentar um restaurante novo é outra sugestão. Porque você escolhe de maneira menos automática, analisa as possibilidades, está mais atento. Em casa, olhe o que há na geladeira e pense no que está com vontade dentro das opções presentes. É importante parar de pensar só em calorias. Pense: "O que eu quero comer hoje?"

As pessoas estão comendo mais certo ou errado? Muita gente está comendo certo até demais e outras ainda se alimentam de maneira errada. Mas não é essa a questão. O que é bom ou ruim é variável. Estamos muito obcecados pelas regras, pelo que é saudável. O correto é pensar no que faz sentido para você naquele momento de vida. Então eu não digo para a pessoa que ela precisa comer alfafa – e tem gente que espera isso quando vai ao consultório de um nutricionista. Eu a ajudo a organizar sua rotina alimentar dentro daquilo que ela já come, porque se eu não fizer isso a transformação não acontece. A probabilidade maior é a pessoa pegar a receita, seguir por um período e depois voltar aos hábitos de antes. Estamos carentes de alguém que nos dê a mão e caminhe junto. Não dá para só ditar regras e não olhar para a pessoa que está na sua frente. Se, por exemplo, comer pastel é gostoso para alguém, se aquilo vai tornar seu dia incrivelmente bom, por que não comprar um, de vez em quando?

A nutricionista Marcia Daskal acredita que a comida tem o poder de transformar as pessoas

Mas, se as pessoas ficarem fazendo concessões o tempo todo, isso não vai fazer mal? Não. Quando a gente trata nosso corpo com carinho, ele retribui esse carinho. E você passa a prestar mais atenção naquilo que lhe faz bem, nas reações do seu organismo. Tem gente que começa, sozinha, a identificar que o alimento excessivamente gorduroso causou um enjoo ou uma dor de cabeça. E daí não vai exagerar naquilo. Ou se dá conta da delícia que é comer uma salada em dia quente, porque percebe que a digestão fica mais tranquila. É ouvir o seu corpo, que é também ouvir a si mesmo.

E, se a pessoa só gosta de comer doces, comidas gordurosas, tudo bem se manter assim? Neste caso, é preciso fazer um trabalho de ajustar quantidades e qualidade do que se come. Você pode comer de tudo – não significa que deve, pelo menos não em quantidade. Mas o mais importante é aprender a se ouvir. Isso não significa mudar toda a alimentação, mas oferecer a você mesmo novas alternativas, novos caminhos. Quando faz isso, percebe que o corpo não pede só gordura e açúcar. Você mesmo pode se perguntar: "Isso está mesmo gostoso? Eu quero mesmo isso? Isso está alimentando meu corpo, minha alma?" Porque alimentar não é o mesmo que nutrir. É tratar seu corpo com a importância que ele tem; é ter autocompaixão. A gente se rebaixa demais o tempo todo. Não gosta do corpo, do cabelo. Aprendemos a valorizar só o que não está bom, o que fazemos de errado. Quando estamos nos negligenciando, o corpo reclama – ele dói, a gente engorda, tem insônia. É muito maior que a comida. É muito mais do que apenas nutrientes. Tem paciente que começa desejando mudar o que come, mas percebe que é tão mais profundo que muda de emprego.

O que você diria para alguém que está incomodado com o peso? Primeiro, é importante se perguntar se o incômodo é mesmo com o peso. Porque as pessoas costumam focar nisso, sem grandes questionamentos. Não existe um modelo para todos: fazer um tipo de exercício (por que treinar corrida se você adora nadar?), comer um tipo específico de comida (precisa comer verdura crua se prefere cozida?), fazer meditação (mas montar quebra-cabeça o coloca em fluxo). A ideia não é comer apenas para emagrecer, mas para se sentir melhor, feliz, com energia e vitalidade. Caso contrário, a pessoa vai, aos poucos, retomar os velhos hábitos, porque aquilo não tem nada a ver com ela. Foi colocado de fora pra dentro. E aí ela passa a colecionar dietas, matrículas de academia, fracassos, e para de acreditar na sua capacidade de mudança.

Como você define seu trabalho? Sou uma orientadora de nutrição. Mas percebi que é pelo aconchego que consigo dar aquele empurrão que o outro precisa para mudar. Foi a forma que encontrei para ajudar as pessoas a transformar a vida, a olhar para si mesmas e para seu corpo. É um abraçar pela comida. ■

DILEMA: LUTO

COMO ENCARAR AS PERDAS?

Não temos o hábito e tampouco somos incentivados a conversar ou refletir sobre nossos fracassos e pequenos lutos ao longo da vida. Mas isso é essencial para encararmos nossas perdas e, dessa forma, seguirmos em frente mais maduros, sábios e fortes

TEXTO *Ana Claudia Quintana Arantes* **DESIGN** *Paola Viveiros*

NO PAÍS DA ALEGRIA, do futebol, do Carnaval e do "jeitinho" parece que não se tem a menor noção de que nem sempre a gente ganha. Apesar de quase sempre percebermos que o sofrimento vindo das nossas perdas acaba sendo o mais intenso e difícil de superar, poucas pessoas se importam, de verdade, em aprender com isso. Encontramos centenas de livros, programas de treinamento, cursos de reprogramação de linguagem, de modo de ação, de existência que só pregam ganhos ou resultados positivos.

Indo na contramão disso, a vida mostra que os maiores aprendizados não estão disponíveis em cursos preparatórios de vitórias, e sim no dia a dia da experiência da perda, nos ensinamentos que vêm à tona a partir dos fracassos. Tudo isso quando nos permitimos parar e olhar para o que aconteceu. Geralmente, as pessoas não se abrem para refletir sobre um tropeço, uma queda, um fracasso, enfim. Elas perdem um tempo precioso, que poderia ser dedicado a pensar sobre aquilo que ocorreu, ficando somente nas lamentações e nas percepções de vítimas dos eventos – e quase nunca como protagonistas da própria vida.

Experimentar uma perda será muito mais fonte de sofrimento se não formos capazes de viver de maneira integral o que nos é oferecido. Se em um relacionamento não tivermos a experiência da entrega de maneira integral, no instante em que

---

A SÉRIE DILEMAS é uma parceria entre a revista VIDA SIMPLES e a The School of Life e traz artigos assinados por professores da chamada "Escola da Vida". A série tem como objetivo nos ajudar a entender nossos medos mais frequentes, angústias cotidianas e dificuldades para lidar com os percalços da vida.

ele termina a dor do que não foi vivido pode ser absurda. Num mundo como o nosso, a entrega para a experiência de vida acaba sendo evitada, por uma desculpa de autoproteção. Se não damos o nosso melhor, não há como perceber o quanto o outro se transformou a partir do encontro conosco. E, se não aceitamos o que o outro nos ofereceu, jamais vamos nos dar conta do quanto ele nos transformou também. A ficha cai bem na hora em que não há mais tempo para quase nada, ou, pior, no momento em que a relação morreu, acabou, deu seu último suspiro.

O sofrimento pelas perdas intangíveis é um tipo de luto. A restauração da autoestima e o reconhecimento do que temos de melhor leva tempo e trabalho de reflexão

A grande dificuldade que temos em um relacionamento, por exemplo, é que nenhuma das partes envolvidas fala ou mesmo analisa sobre a possibilidade do fim antes que ele chegue de maneira definitiva. Queremos acreditar que tudo é para sempre, que de algum jeito as coisas vão dar certo. Mas, de verdade, nada é para sempre. A dificuldade que temos em encarar que as relações mudam, que as pessoas mudam, e que inclusive nós mudamos é um dos maiores desafios das relações humanas.

Aliás, quando falamos sobre a vida profissional, o mundo das perdas também não é muito diferente. Desde jovens somos obrigados a pensar que só há um caminho de sucesso e de felicidade para nós. E isso, em geral, significa ter uma carreira de muita ascensão, um ótimo salário, uma conta bancária polpuda, uma família no melhor estilo "margarina" (pai, mãe, filhos, com todos sentados numa mesa felizes e animados) e uma saúde eterna.

Mas, quando a realidade bate na nossa porta, percebemos que as carreiras de sucesso e a fartura de dinheiro são condições raríssimas e muitas vezes cercadas ou preenchidas de profundas decepções e muito sacrifício. A família perfeita não existe e, por causa de conflitos com os quais não aprendemos a lidar, as perdas vão se sucedendo e causando muito sofrimento. No entanto, quando a saúde se esvai – esta, sim, muito pouco valorizada perto das outras dimensões do ser humano – é que contemplamos pela primeira vez a possibilidade de nossa real finitude. E é por causa dessa perda que conseguimos olhar para o que realmente importa nesta existência: só deveríamos levar em conta aquilo que não se conta.

Não se fala sobre "como perder" nas rodas de conversa, nos grupos de WhatsApp, no almoço de domingo com a família ou na happy hour com os amigos. Existe curso para tudo, preparo para quase tudo, até para o que pode não acontecer. Por que, então, não somos preparados para perder, fracassar, cair?

Há que se entender que não há fracasso diante das perdas ao longo da nossa trajetória. É preciso ter respeito pela grandeza do ser humano

A THE SCHOOL OF LIFE explora questões fundamentais da vida em torno de temas como trabalho, amor, sociedade, família, cultura e autoconhecimento. Foi fundada em Londres, em 2008, e chegou por aqui em 2013. Atualmente, há aulas regulares em São Paulo e no Rio. Para saber mais: theschooloflife.com/saopaulo

que enfrenta seu caminho e o reconhece como fonte de evolução e amadurecimento. O verdadeiro herói não é aquele que foge frente à possibilidade da derrota, mas aquele que a reconhece como sua maior sabedoria. Sempre comento que o que fica é a última impressão. Você se casa com a pessoa mais incrível do mundo, passam anos juntos caminhando lado a lado, mas daí os desencontros acontecem e a relação termina. Qual a lembrança que, em geral, fica? A dos momentos finais, as brigas, discussões, acusações. E você só consegue manter na memória tudo o que ela lhe fez de mal e sente uma dificuldade enorme ou até uma incapacidade de valorizar o que foi vivido de bom. E que histórias de últimos dias contarão a nosso respeito ao final de uma relação, ou na saída de um emprego? Como nos comprometemos a valorizar o que aprendemos com experiências importantes que vivemos e que tiveram fim? O sofrimento pelas perdas intangíveis também é um tipo de luto. O processo de restauração da nossa autoestima e de reconhecimento daquilo que temos de melhor leva tempo e trabalho de reflexão.

Só quando a gratidão permeia nossos pensamentos ao redor do evento perdido é que o sofrimento do luto vai embora – e isso pode demandar tempo. E é difícil lidar com a possibilidade de aceitar esse fato quando ainda estamos muito machucados por isso. Mas com paciência e amorosidade teremos chance de nos libertar desses pesos e seguir caminhando com leveza pela vida.

A questão é que o tempo do luto por qualquer que seja a nossa perda (um ciclo de trabalho que chega ao fim, o término de uma relação, uma falência, o rompimento de uma amizade) compromete a qualidade do tempo que vivemos. Isso porque, em geral, a vida segue e parece não haver espaço para pausa e para processarmos o que ocorreu. O que fazer então se a vida pede pressa e a alma pede calma? Penso que deveríamos, primeiro, evitar culpar os outros e, a partir disso, viver o que temos de melhor a cada momento, nos entregando a cada relação. A perda é inerente à vida e faz parte dela. Ao entender que isso é inevitável, podemos tentar ficar mais apaziguados para não temê-la – ou evitá-la quando acontecer.

Só quando a gratidão permeia nossos pensamentos ao redor do evento perdido é que o sofrimento vai embora, e isso pode demandar tempo

Acredite, nosso tempo de vida um dia acaba – isso é realmente inevitável –, mas a forma como escolhemos estar aqui pode trazer experiências de imortalidade. Para sermos vitoriosos na nossa jornada é necessário aprender a não ganhar sempre. Perder nosso apego pela tristeza do fracasso é um bom caminho de vitória. Assim, é importante sabermos que, apesar de difícil, podemos escolher como vamos encarar as perdas da vida. Se vamos fazer isso como um sofrimento eterno ou como gratidão. ■

ANA CLAUDIA QUINTANA ARANTES é médica geriatra, especializada em cuidados paliativos. É professora da The School of Life, em São Paulo, onde ministra, entre outras, a aula Como Lidar com a Morte. Ana Claudia acaba de lançar o livro *A Morte É um Dia Que Vale a Pena Viver* (Leya).

Mariana e o descaso

Não cuidar, nem olhar de maneira generosa, humana, delicada, é uma grande falta de amor com a gente mesmo, com o outro e com o mundo ao redor

POR **EUGENIO MUSSAK**

ACABO DE CHEGAR a Belo Horizonte. Já no hotel e antes da palestra para produtores de leite de Minas Gerais, sento-me no quarto para escrever. Como sempre, é preciso escolher um tema, entre tantos que habitam a mente de um colunista que escreve sobre o comportamento humano, percorrendo os caminhos sinuosos que passam pelas angústias e também pelas alegrias que nos fazem, como diria o filósofo alemão Friedrich Nietzsche, "excessivamente humanos". São muitas as ideias colhidas pelo caminho e que nascem das observações do mundo, dos sentimentos de meu peito e também das sugestões de leitores, amigos, e de minha musa inspiradora, que está ao meu lado há 16 anos, completados no dia em que escrevo este texto.

Por um instante, a tela em branco me olha. Retribuo e ficamos em silêncio. Levanto a cabeça no gesto natural de quem busca, no alto, a organização dos próprios pensamentos. É quando meus olhos se detêm no quadro colocado acima da escrivaninha. Na verdade, é uma foto. Sépia. Um pedaço de muro ornado, sugerindo o período colonial mineiro. Na superfície do muro há um símbolo da infâmia: um cravo com uma argola, da qual pendem duas correntes curtas com algemas em suas extremidades. Muito provavelmente um instrumento de tortura ou de submissão do período da escravidão. Fico pensando no paradoxo do encontro da beleza com a vergonha. Abaixo da foto, o nome do autor, Rodrigo Azevedo, e o local, Mariana, MG.

De imediato minha mente viaja para aquela localidade, onde aconteceu o maior desastre ambiental de nossa história recente. Minha imaginação cria, num instante, enredos sobre as famílias que habitam – ou habitavam – as cercanias de Mariana, que já foi capital das Minas Gerais, e de todas as pequenas localidades inseridas na rica geografia dos minérios.

Imagino pessoas encerrando mais um dia de rotina, de cuidado dos animais de sua propriedade, donas de casa já preparando a janta da família, homens cansados voltando da lavoura, ou da mina, crianças saindo da escola, barulhentas. E de repente... Sim, de repente, quase instantaneamente, a onda marrom, insurfável, veloz, implacável, aparece, destruindo lavouras, casas, vidas e sonhos. Tudo ao mesmo tempo.

O tsunami da Indonésia comoveu a todos – e com justa razão. Foi divulgado pelo mundo e deu origem a uma produção de Hollywood. Já Mariana desaparece lentamente como memória. Não teve a mesma dimensão, o mesmo alcance ou a mesma publicidade?

Neste momento de reflexão que precede a escrita procuro a palavra certa, aquela que me conecta diretamente com Mariana, que explica meu sentimento, que justifica uma elaboração do pensamento. E a encontro... A palavra é: descaso. Por definição, descaso é não fazer caso, não dar importância, deixar "para lá", considerar secundário, menor, desinteressante, não digno de nota, insignificante, indiferente, in-

O oposto do descaso é o cuidado. Cuidar é uma atitude nobre quando percebemos que é essencial à vida. É o que transforma uma mulher em mãe e o que nos torna verdadeiramente humanos

ferior, sem valor, algo que passa despercebido. Comportamento próprio de quem age com indiferença, com ausência de consideração, cuidado, respeito. O que pode haver de mais denunciador da pobreza de espírito do que o descaso?

Não quero fazer uma análise da tragédia de Mariana, das razões que levaram a barragem a se romper. Nem avaliar o impacto do desastre, a dor daqueles que perderam familiares, lares, animais, lavouras e terras que só serão recuperadas em séculos. Também não quero ficar falando sobre o assoreamento dos rios, a alteração da qualidade da água, a morte dos animais.

Também não quero lembrar que Mariana foi apenas o epicentro, mas que dezenas de municípios mineiros foram atingidos, além da lama chegar até o litoral do estado do Espírito Santo, em uma área equivalente a dez municípios de São Paulo, o maior de nosso país. Não quero falar disso. Nem quero emitir julgamentos – para isso existe a lei. Só que é impossível, desculpe lá, não pensar em descaso quando a segurança, por via da lógica, demonstra não ter sido suficiente.

Se o descaso não fosse apenas um substantivo, se ele fosse uma pessoa, como seria? Alta ou baixa? Teria endereço fixo ou seria nômade? Quando tento materializar sua imagem não posso deixar de pensar no quadro do pintor Francisco de Goya, *Saturno Devorando a un Hijo*, em que o personagem da mitologia romana aparece em sua pior forma, aterrador, cruel, feio. Imagino o descaso assim, como o pintor espanhol imaginou o drama da finitude da vida, que é especialmente cruel para os que dedicaram sua existência a colecionar tempos não vividos. Para mim, o descaso tem aquela cara.

Observe seu entorno. Preste atenção nas relações, no estado das ruas e praças, em como os casamentos se desenrolam, em como as pessoas cuidam de sua saúde, seus corpos, suas roupas. Pense nos focos de atenção dos políticos. Na disponibilidade dos funcionários, no respeito das pessoas nas filas. No volume do som dos carros, no tamanho da grama nos canteiros, nas fachadas das casas. Observe se as pessoas juntam o cocô de seus cães nos passeios diários. O que vê? Descaso ou cuidado?

Sim, o oposto do descaso é o cuidado. A dimensão essencial às pessoas, suas relações e conquistas. Cuidar é uma atitude nobre quando percebemos que é essencial à vida. O cuidar é o ato que transforma uma mulher em uma mãe. É a principal memória da infância, é o que nos torna verdadeiramente humanos. Cuidar é nobre, essencial, belo, indispensável e imprescindível.

Voltando aos mitos, Cuidado seria um deus grego que, em visita a Gaia, a deusa da Terra, esculpiu com barro uma criatura, que ganhou vida pelo sopro de Júpiter. O novo ser foi batizado de Humano, pois havia sido feito de húmus, a terra fértil. E Cuidado sabia que não poderia abandonar por um instante sua obra, pois, se isso acontecesse, a vida e a matéria se separariam. A vida voltaria para Júpiter e a matéria, para Gaia. Nós, seus descendentes, recebemos esse legado e missão: tudo o que cuidarmos será mantido e tudo o que for entregue ao descaso morrerá.

O descaso não é uma opção. E também não é bem-vindo. Quando ele está presente, o cuidado não está. E também não estão a ética, a humanidade, a inteligência e o amor. Não ao descaso. Viva o cuidado. E viva Mariana! ■

EUGENIO MUSSAK escreve neste espaço desde o começo da revista. Sempre com muito cuidado...

Amigos para não conversar

Respeitar o silêncio de quem sofre, sem forçar diálogos profundos quando os sentimentos ainda não estão maduros, é uma grande prova de amizade

POR **DIANA CORSO**

QUANDO ficamos abalados, seja por motivos graves ou apenas pelas maluquices costumeiras, nem sempre precisamos de um bom papo. Um amigo para não conversar, junto de quem possamos ficar em silêncio, pode ser o maior tesouro. Nem tudo consegue ser dito: discorrer sobre nossas tristezas e angústias é sempre bom, mas só quando chega a hora de fazê-lo, o que às vezes demora. Às vezes falar dói tanto que demoramos para ter coragem, como a hora de dar o puxão definitivo no curativo que temos que tirar.

Amigos de verdade são sensíveis para perceber quando andamos perturbados, mas conseguem abster-se de cobrar respostas. Cabe-lhes esperar que as portas voltem a abrir. Até as pessoas que costumam narrar sua vida em voz alta vão silenciar a respeito do relevante. Estas apenas preenchem o espaço sonoro para evitar ser interpeladas pelo próprio silêncio.

Os amigos precisam ser capazes de perdoar-nos pela inépcia, quando estamos sem condições de explicitar os motivos de um estado de espírito sombrio. Quem não suporta a falta de explicação para a dor não banca nosso sofrimento, só quer tirar nossa tristeza do caminho e vangloriar-se pela presença salvadora. Às vezes é necessário sangrar, sem recorrer a um consolo que nos coagule. Amar alguém é conviver com a própria impotência para fazê-lo feliz. Isso vale para todo tipo de vínculo.

Acontece até de ser mais fácil explicitar nosso mal-estar para alguém quase desconhecido, por ter percebido que a pessoa passa por situação similar. Fala-se a mesma língua de dores. Lembro-me de uma amiga que perdeu um bebê e encerrou-se em lágrimas e silêncio. Certo dia, soube de uma conhecida que sofria pelo mesmo motivo e, mesmo que não tivessem maiores intimidades, descobriu-se contando a ela sua jornada de padecimentos físicos, raiva, tristeza e vazio. Somente ao lado de outra mulher íntima àquele específico sofrimento foi possível deixar-se falar: uma disse à outra o que não haviam ousado enunciar nem a si próprias e choraram juntas. Não foi o começo de uma grande amizade, só um encontro de empatias.

Um terapeuta ou analista não substitui o amigo. Vamos em busca de uma escuta profissional quando estamos desconfiando de que há alguma coisa mal contada naquilo que traz infelicidade. Será que estou fazendo/entendendo algo errado? Também quando admitimos a necessidade de dar sentido a dores que parecem de tamanho errado ou fora de lugar. Já a orelha amiga está a postos para acolher o frio na alma e ninguém gosta de cobertores tagarelas. Profissionais até podem cumprir essa função, em momentos de profundo desamparo, mas para os amigos a capacidade de caminhar em silêncio ao nosso lado é um atributo essencial. ■

DIANA CORSO é autora do livro *Tomo Conta do Mundo – Conficções de uma Psicanalista*.

Sabedoria de parede

Ela vê tudo: nossa rotina em casa, a impermanência das relações, o que escondemos dos outros, a dança das emoções

POR **GUSTAVO GITTI**

ESSE HOMEM PENDURA em mim tudo o que lhe parece belo ou sábio, talvez porque eu seja um exemplo de estabilidade. De fato, eu não me abalo, exceto nos dias em que as construtoras fazem a fundação dos prédios ao redor. Eu já vi muita coisa: antes dele tinha uma senhora, antes dela tinha um casal com crianças... Muito interessante como ele acha que sou dele, que pode se encostar e me pintar à vontade. É que ele não para, senão poderia aprender muito comigo. Está sempre correndo, reagindo a telas e movimentos de todo tipo, sem intimidade com aquilo que não se move. Ele se interessa por objetos e conteúdos mais do que pelo espaço onde surgem e cessam. Acompanhei suas noites tocando berimbau, buscando felicidade em filmes, roendo as unhas, lavando a louça, às vezes chorando em posição fetal no corredor. Se eu fosse uma daquelas câmeras de segurança, seria hilário repassar seus movimentos em fast-forward.

Depois ele conheceu a Sandra. No começo era "Ó, ser livre com uma vida ampla, por favor, será que você se alegraria em jantar comigo na sexta?". Hoje é "Eu já tinha falado para meu pai que você iria, então deixa esse trabalho pra depois!". Quando eles transaram pela décima primeira vez, não comprei o "Você é especial". Quando eles brigaram pela oitava vez, também não comprei o "Eu te odeio". Depois de três horas de choro e argumentação, nenhuma mágoa se consolida no espaço livre – não só em mim mas na mente deles. Tô te falando: eles poderiam aprender comigo a não colocar tanta seriedade nas coisas. Sem teimosia, sem discursividade, o fluxo emocional não dura quase nada.

As paredes não comentam, não fofocam, não reagem, não julgam. São serenas. Manifestam um sorriso que não oscila diante dos enroscos que presenciam. Ao mesmo tempo, não há indiferença, há amor: o espaço silencioso recebe, acolhe, acomoda, possibilita, apoia, nunca se cansa, porque não há esforço pessoal envolvido.

Ontem a Sandra fez algo extraordinário: tirou de mim um pôster motivacional, pegou uma almofada, cruzou as pernas, repousou as mãos sobre os joelhos com as palmas para baixo, alinhou a coluna, recolheu o queixo, elevou o esterno, soltou a respiração e enfim relaxou. Seus olhos se abriram de frente pra mim, como se me atravessassem. Por 15 minutos, ficou paradinha como eu. Que felicidade! Quando ele saiu do banheiro, tomou um susto: a visão de alguém imóvel é poderosa. O ambiente silencioso, ao qual ela se harmonizava, imediatamente o acalmou e suavizou seu deslocamento pela casa.

Agora começamos uma relação mais profunda. Vamos praticar estabilidade, sabedoria e compaixão e seguir o treinamento além dos tetos, com quem está testemunhando há tempos toda a família humana: o céu. ■

GUSTAVO GITTI é coordenador de uma comunidade de florescimento humano. Seu site é olugar.org.

Consciência artificial

A nossa inteligência, a nossa capacidade de amar e de cuidar de nós mesmos e da natureza, é que pode trazer as soluções para os dilemas atuais

POR **LUCAS TAUIL DE FREITAS**

PARECE ENREDO de ficção científica. O ano é 2017, a mídia repercute os riscos da iminente criação de máquinas com inteligência artificial. O evento tem nome: singularidade. Capitães da indústria divertem-se ao avaliar que o intelecto do mais brilhante dos humanos é comparável ao de um gato frente ao que está por vir: um sistema inteligente que se autodesenvolve, aprende e melhora por seus próprios meios.

Sete bilhões de inteligências biológicas habitam a Terra, a maioria penando para sobreviver; 62 outras, não necessariamente as mais brilhantes, concentram metade da riqueza do planeta. A singularidade não vai nos libertar de nossa ganância, assim como não o fez a Revolução Industrial ou, antes disso, o Iluminismo. Não é apenas a tecnologia que muda a forma como interagimos. A forma como nos relacionamos também cria um tipo de tecnologia.

Ergue-se à nossa frente uma onda de problemas tectônicos que ridicularizam nossa capacidade de endereçá-los: crescente desigualdade social, aquecimento global, destruição de biomas pela exploração de recursos. Catatônicos diante da inabilidade das instituições, seguimos nosso cotidiano de consumo e entretenimento.

Cada uma dessas ameaças, assim como seus desdobramentos, está emaranhada de forma tão profunda que não pode ser desembaraçada em fatores isolados, forma um sistema. Vista sob essa luz, a intrincada teia revela padrões: sua natureza está mais para sintoma do que causa. Se tais ameaças são consequências, e não questões independentes, onde estão as raízes? Não há resposta simples, mas acredito que as perguntas corretas podem apontar um caminho. Qual é a história de fundo que permeia a cultura de consumo? Quais são as falas que forjam o senso comum dessa cultura sem povo ou língua? A quem serve tal narrativa?

Estamos tão inseridos em um sistema que reduz tudo a transações e números que não questionamos suas premissas: “Apenas o lucro motiva as pessoas e as faz eficientes” e “Estamos em guerra com a natureza”. Quando nos relacionamos com estratégias de guerra não há outro resultado a não ser a aniquilação do outro. Suprime-se a natureza e tudo o que não sou eu: o indivíduo em guerra. Cada um de nós foi cuidado no mínimo por dez anos na infância. Há milhares de anos a vida floresce na Terra apoiada no cuidar. Uma nova narrativa estruturada na escuta profunda, no reconhecimento do outro, surge em movimentos seminais de mudança nas relações políticas e sociais, como o 15-M, na Espanha, e o Girassol, em Taiwan. A jornada passa por uma rota cheia de privilégios e medo, mas a alternativa é a atual narrativa de guerra. Que nossa força não aniquile, mas crie. Ouvir e cuidar são o cerne da consciência biológica. ■

LUCAS TAUIL DE FREITAS cresceu ao som de MPB4, sabe que, quando o muro separa, uma ponte une.

A espiritualidade cotidiana

Olhar com atenção para a cidade, buscar um sentido naquilo que faz e se abrir para as pessoas são atitudes que nos colocam em contato com nós mesmos

POR **PAULA ABREU**

QUANDO MEUS LEITORES me perguntam "Como faço para desenvolver minha espiritualidade?", sei que imaginam uma resposta que tenha a ver com meditação, jejum, ioga, templos, orações ou um indiano barbudo meditando aos pés do Himalaia. Fantasiam que vou recomendar que mudem a alimentação ou se vistam de forma diferente. E que façam uma viagem para a Índia.

A única resposta que posso oferecer é bem diferente disso. E, talvez, menos interessante ou charmosa. Mas, por outro lado, essa resposta fala de uma espiritualidade muito mais acessível e que está ao seu alcance hoje mesmo, independentemente de quanto tempo você tem livre ou quanto dinheiro tem no banco. Tudo é espiritualidade, não só meditar aos pés do Himalaia.

Espiritualidade é trabalhar com amor, dar significado ao seu trabalho; fazer não só para pagar as contas no fim do mês mas se colocar a serviço de outras pessoas e do universo. De preferência naquilo que você nasceu para fazer, usando seus dons, talentos e habilidades. Mas, se isso não for possível, dar significado ao que você faz exatamente hoje. Enxergar como a oportunidade de aprendizado e crescimento, a preparação para um voo mais alto. É perceber, quando não se tem tudo o que se gostaria, que existe uma diferença sutil, mas muito importante, entre o que é desejo ou vontade, daquilo que é essencial na sua vida hoje. E sentir uma gratidão profunda ao perceber que o essencial, o necessário para a sua sobrevivência, já está sendo suprido pelo universo ao redor.

Espiritualidade é estar presente nos seus relacionamentos, enxergar a divindade no outro e honrar isso. É dar ao outro o seu tempo e a atenção plena. É perceber que as pessoas em volta não são só figurantes na sua história, elas têm histórias também, que devem ser ouvidas com o coração. É perdoar. Não porque você é "espiritualizado" e superior, mas porque se deu conta de que aquilo em que acreditou estava errado.

Espiritualidade é andar nas ruas e, em vez de olhar apenas para a sujeira ou a violência, enxergar a beleza do céu, ter prazer ao sentir a brisa no rosto, reverenciar as árvores. É observar quantas pessoas "invisíveis" trabalham para que você tenha o que considera "garantido": quem conserta os cabos de eletricidade, recolhe o lixo, assa o pão. É perceber que você está onde deveria estar e o universo está lhe dando exatamente tudo o que precisa no momento presente. E é sentir gratidão por tudo isso. É parar de rejeitar e resistir aos problemas, às adversidades e aos desafios, se achando injustiçado ou vítima porque a vida não está acontecendo exatamente do jeitinho que você acha que deveria estar.

Tudo isso é espiritualidade e pode fazer parte da sua vida, a partir de agora. Basta você fazer uma única nova escolha. ■

PAULA ABREU é coach e autora do livro *Escolha Sua Vida* (Sextante). Seu site é escolhasuavida.com.br

EDIÇÃO E TEXTO *Ana Holanda*

[1]

Por que ler para uma criança?

Claudia Sintoni, coordenadora de Mobilização Social da Fundação Itaú Social, acredita que o hábito da leitura pode ser cultivado a qualquer momento. A Fundação acaba de lançar a campanha Leia para uma Criança

Qual a importância de ler para uma criança? Ler para a barriga quando se está grávida, para bebês ou para as crianças é uma forma muito positiva de estreitar o vínculo afetivo e dá aos adultos a oportunidade de interagir com o filho de um jeito diferente daquele feito no dia a dia, com palavras novas e com uma experiência estética e cultural.

Que tipo de livro atrai os pequenos? Todo tipo de livro. Na verdade, isso depende muito de como os adultos vão conduzir a experiência, pois estamos tratando de um conjunto amplo de possibilidades. O convite que fazemos para ler precisa ser leve e respeitando o interesse deles. O pequeno pode, por exemplo, participar ativamente, fazendo comentários, pedindo para repetir trechos ou interrompendo uma história da qual não goste. Pode explorar as imagens dos livros, descobrindo detalhes interessantes e pontos de vista diferentes, e, ainda, brincar de alguma outra coisa enquanto ouve a leitura. O mais importante é ler sobre temas de que ele goste, que despertem seu interesse. Dessa maneira, ele constrói significados e faz descobertas relevantes que ampliam seu repertório.

Sempre é hora de começar? Sim. Ler é importante em todas as idades. Na literatura acadêmica não encontramos uma idade crítica em que a ausência de leitura por parte dos pais tenha efeito negativo sobre a capacidade de leitura dos filhos e sua aquisição de linguagem. Contudo, estudos indicam que a primeira infância é particularmente importante no desenvolvimento de habilidades que serão valiosas para garantir uma boa capacidade leitora. E mesmo crianças mais novas são beneficiadas no desenvolvimento do vocabulário e da linguagem pela leitura das mães. Então eu recomendo que as pessoas comecem a fazer isso agora, seja para crianças pequenas ou grandes.

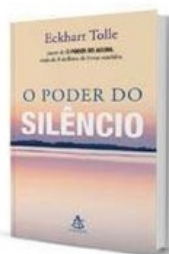
Para os pequenos

Qualquer pessoa pode pedir, gratuitamente, os exemplares da campanha Leia para uma Criança. A ideia é estimular que pais, professores, avós reservem alguns minutos para ler junto, mergulhar no universo das histórias e das palavras. Os títulos distribuídos este ano são *Poeminhas da Terra*, de Márcia Leite (Pulo do Gato) e *Selou e Maya*, de Lara Meana (SMS).

LEIA PARA UMA CRIANÇA
itau.com.br/crianca

BONS COMPANHEIROS

Uma seleção de livros para presentear nos dias de festa ou para levar na bagagem nos feriados de dezembro

PARA PRESENTEAR

O livro do escritor e guru Eckhart Tolle é leitura para acompanhá-lo ao longo do ano. *O Poder do Silêncio* segue a tradição dos sutras: a apresentação é feita por pequenos trechos de texto (200, no total), pensamentos que precisam de tempo para reverberar. "O silêncio e a calma não são apenas a ausência de barulho e de conteúdo. São a dimensão mais profunda do nosso ser." Para guardar.

O Poder do Silêncio, Eckhart Tolle, Sextante, R$ 24,90

A perfumista Renata Ashcar estuda os aromas e suas possibilidades há mais de duas décadas. Esse conhecimento está agora registrado no livro *Brasil Essência*. "O perfume é uma arte comparável à elaboração de uma pintura, uma música, uma poesia. E que exige muita sensibilidade", diz. Na obra, lindamente editada, a autora faz um mergulho na história do perfume ao longo dos séculos, no mundo e no nosso país.

Brasil Essência, Renata Ashcar, BB Editora, R$ 89,90

Eu Amo Comida conta 50 histórias de gente que ama saborear a vida. Tem a trajetória de Aline, que só come alimentos crus, Pérsio, que percorre a cidade em busca da feijoada perfeita, entre outras. Para a organizadora, a jornalista Roberta Faria, o livro é uma coleção de relatos inspiradores de gente que produz, cozinha e come com paixão. Parte da renda do livro irá para as ONGs Banco de Alimentos e Gastromotiva.

Eu Amo Comida, Roberta Faria (organizadora), Editora Mol, R$ 39,90

NA BAGAGEM

A publicitária Heloisa Andrade era sócia de uma empresa e tinha uma vida confortável. Não havia nada errado. Mas ela queria mais: encontrar a si mesma. Esse foi o ponto de partida para o seu período sabático. Durante um ano, morou e aproveitou o cotidiano de Dublin. O relato desse tempo de aprendizados e reflexões está em *Sabático 45*. Bom para quem pretende viajar e se encontrar.

Sabático 45, Heloisa Andrade, Poligrafia Editora, R$ 32,90

O mais bacana da obra *Moda com Propósito* é que ela vai além da moda ou do marketing: segue o propósito de cada um. O autor, André Carvalhal, foi gerente de marketing de uma marca de roupas e depois empreendedor da área. Questionou a maneira de fazer as coisas, os hábitos de compra e as escolhas das empresas. Esse apanhado de reflexões compõe um livro cheio de significados.

Moda com Propósito, André Carvalhal, Paralela, R$ 49,90

O Livro das Coisas Estranhas tem 527 páginas. Mas não se intimide. A obra conta a trajetória de Peter Leigh, que deixa a Terra rumo a uma missão espacial e fala sobre as descobertas em um planeta distante, a saudade da esposa e as reflexões sobre fé. O enredo resgata o sentido da vida que levamos todos os dias. É instigante, introspectivo e também humano. A obra é triste e bela. E vale a leitura.

O Livro das Coisas Estranhas, Michel Faber, Rocco, R$ 69,50

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] SOLISIMAGES/ISTOCK

[1]

Bolsa com estilo e história

A MARCA MARIA TANGERINA vende bolsas e mochilas de tecido, pautadas pelo consumo e comércio consciente. Nasceu do sonho da designer Priscila Cortez em ter uma marca própria. O nome é uma homenagem à música *Tangerine*, do grupo Led Zeppelin, e ao cheiro da fruta, que lembra a infância de Priscila, quando ela visitava lojas de tecido com a mãe. O projeto se concretizou há pouco mais de três anos. Nessa mesma época, ela foi apresentada ao Cardume de Mães, grupo capacitado pelo núcleo de empreendedorismo e geração de renda da ONG Projeto Arrastão (SP). "Vi nisso uma possibilidade de continuar produzindo as peças com o carinho e a dedicação que eu achava imprescindíveis", conta. A marca vende pela loja online para todo o país.

MARIA TANGERINA | mariatangerina.com.br

Uma segunda chance

A marca de acessórios Josefina Rosacor, do Rio, acaba de lançar a coleção A Vida das Coisas, que dá uma segunda chance aos objetos do dia a dia: uma cadeira que vira brinco, a ponta de lápis e a espiral do caderno que se transformam em cordões e brincos. A madeira é cortada a laser e pintada à mão.

JOSEFINA ROSACOR
josefinarosacor.com

[2]

[3]

PRODUTOS COM ALMA

O +ALMA É UM PORTAL que reúne produtos feitos por artesãos, com tiragem pequena, mas elaborados com muito cuidado, apreço pela matéria-prima, pelo processo de fabricação e valorização das pessoas. Gente que faz todo tipo de objeto com muita alma e respeito pelo outro e pela natureza ao redor. A curadoria das marcas expostas no portal é feita pelas sócias Ana Paula Fracasso e Julia Bedolo. Entrega para todo o país.

+ALMA | maisalma.com

"A tranquila enseada de Mucuripe é reduto da comunidade caiçara em pleno centro urbano de Fortaleza (CE). Por lá, é possível encontrar os frutos do mar mais frescos da cidade, trazidos por pescadores, como o da foto. Olhando para esta paisagem pude perceber como é gostoso experimentar as coisas simples da vida"

— *Audrey Belberi*, Fortaleza, CE

VIDA SIMPLES quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*

CUIDE DA NATUREZA, QUE ELA CUIDA DE VOCÊ!

A cada dia que passa, cresce
o nosso débito com a natureza,
e se ela não tiver futuro, nós
também não teremos!

Então, acesse o site, apoie
nosso trabalho e faça a diferença!

wwf.org.br/proteja

Junte-se ao WWF-Brasil!
Você vai perceber que cuidar do
meio ambiente é mais simples
do que você imagina.

O WWF-Brasil atua há 20 anos em projetos para a conservação
de recursos naturais, redução do impacto ambiental, crescimento
sustentável e combate à extinção de espécies ameaçadas.

© Adriano Gambarini / WWF